

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Časová perspektiva a prokrastinace u studentů vysokých škol

Time perspective and procrastination in college students

Tomáš Böhm

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Lukavská, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie a speciální pedagogika

2018

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Časová perspektiva a prokrastinace u studentů vysokých škol potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 13. 7. 2018

Tímto bych velmi rád poděkoval vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Kateřině Lukavské, Ph.D. za poskytnutí cenných rad, profesionální vedení a proaktivní přístup v průběhu zpracovávání práce. Rád bych také poděkoval Bc. Natálii Machové za odbornou konzultaci a poskytnutí cenných rad v průběhu celého studia.

ABSTRAKT

Hlavním cílem této bakalářské práce je analýza časové orientace u studentů vysokých škol na území České republiky a následné zkoumání vazeb příslušné perspektivy na míru prokrastinačního chování jedince. Teoretický rámec práce se zaměřuje na komplexní představení konceptu časové perspektivy a to především z hlediska multidimenzionálního přístupu P. Zimbarda, včetně příslušného diagnostického nástroje. Dále je zmapován současný fenomén prokrastinace v pojetí jednotlivých psychologických směrů a konkrétních forem prokrastinačního jednání. Na základě syntézy zmíněných konceptů jsou uvedeny dosavadní výzkumy zabývající se vzájemnými vazbami prokrastinace a tvorbou časových rámců, jejichž konkrétní prvky představují meritorní obsah empirické studie této práce. Pro výzkum souvztažností je v oblasti časové perspektivy použita rozšířená verze dotazníku Zimbardo Time Perspective Inventory, která na rozdíl od předchozích výzkumů umožní podrobně analyzovat potenciální přítomnost zcela nových vztahů. K diagnostice prokrastinace pak výzkumná sonda využívá dotazník Procrastination Scale for Students, který ve srovnání s alternativními diagnostickými nástroji dosahuje nejvyšší míry vnitřní konzistence a zároveň korelace jednotlivých bloků otázek. Z výsledků empirické studie vyplývá záporná vazba pozitivní budoucí perspektivy vzhledem k prokrastinačnímu skóre, zatímco u negativní budoucí orientace se prokazuje vazba opačná. Pozitivní budoucnost je zároveň nejvýznamnějším prediktorem prokrastinačního jednání. V případě dalších časových dimenzí nebyla zaznamenána signifikantní korelace.

KLÍČOVÁ SLOVA

Časová perspektiva, prokrastinace, vysokoškolští studenti, experiment, čas

ABSTRACT

The main objective of this bachelor thesis is to analyze the time orientation of students of higher education institutions in the Czech Republic and to examine the links of the relevant perspective to the degree of the procrastinational behavior of the individual. The theoretical framework of the thesis focuses on a comprehensive presentation of the time perspective concept, especially in terms of the multidimensional approach of P. Zimbard, including the relevant diagnostic tool. Furthermore, the thesis describes the current phenomenon of procrastination in the concept of individual psychological directions and specific forms of procrastination. Based on the synthesis of the above-mentioned concepts, the study describes previous studies dealing with the interrelationships of procrastination and the creation of timeframes, whose specific elements represent the meritorious content of an empirical study of this work. For the correlation research, an extended version of the Zimbardo Time Perspective Inventory questionnaire is used in the time perspective, which, unlike previous research, will allow a detailed analysis of the potential presence of completely new relationships. To diagnose procrastination, the research probe uses the Procrastination Scale for Students questionnaire which, when compared to alternative diagnostic tools, achieves the highest degree of internal consistency and the correlation of individual blocks of questions. The results of the empirical study show a negative link between the positive future perspectives versus the procrastination score, whereas the negative future orientation shows the opposite relationship. A positive future is at the same time the most prominent predictor of procrastination. No significant correlation was registered for other time dimensions.

KEYWORDS

Time perspective, procrastination, college students, experiment, time

Obsah

Úvod	7
1 Čas	8
1.1 Percepce času	8
2 Časová perspektiva	10
2.1 Čas a chování	10
2.2 Současné pojetí časové perspektivy	10
2.3 Zimbardův koncept časové perspektivy	11
2.3.1 Vývoj časové perspektivy	12
2.3.2 Multidimenzionální přístup	13
2.3.3 Základní dimenze	13
2.3.4 Vyvážená časová perspektiva	16
2.3.5 Dosavadní výzkum	17
3 Prokrastinace	18
3.1 Etymologie	18
3.2 Definice	18
3.3 Formy prokrastinace	19
3.3.1 Akademická a obecná prokrastinace	19
3.3.2 Funkční a dysfunkční prokrastinace	20
3.3.3 Situační a rysová prokrastinace	20
3.3.4 Optimistická a pesimistická prokrastinace	21
3.4 Psychologické koncepty prokrastinace	21
3.4.1 Psychodynamická teorie	21
3.4.2 Behaviorální teorie	22
3.4.3 Kognitivní teorie	23

4	Časová perspektiva a prokrastinace	24
4.1	Dosavadní výzkumy	24
4.1.1	Výsledky	24
4.1.2	Diskuze autorů	26
5	Empirická studie	28
5.1	Cíle výzkumu	28
5.2	Diagnostické metody	31
5.2.1	Časová perspektiva	31
5.2.2	Prokrastinace	34
5.3	Sběr dat	38
5.4	Charakteristika respondentů	38
5.5	Prezentace výsledků	41
5.6	Diskuze	53
5.7	Budoucí výzkum	55
	Závěr	56
	Seznam použitých informačních zdrojů	58
	Přílohy	63

Úvod

Přestože problematika časové regulace a s ní související prokrastinační chování nabývá v posledních letech rostoucího zájmu nejen v řadách akademických a vědeckých odborníků, ale také laické veřejnosti, nebylo dané téma podrobena hloubkové analýze u specifické skupiny vysokoškolských studentů, a to navzdory vyšší prevalenci prokrastinace ve srovnání s celkovou populací.

Paralelně je stále větší pozornost věnována konceptu časové perspektivy, který se zabývá individuálním vytvářením časových struktur každého jedince, přičemž u něj zpravidla jeden z časových rámců dominuje a ovlivňuje tak jeho přístup k životu v mnoha otázkách. Autorem tohoto konceptu je Philip Zimbardo a lze jej chápat jako relativně stabilní charakteristiku lidské osobnosti (Gjesme, 1976).

Jelikož považuji zmiňovaná témata za vysoce aktuální a současné výzkumy zároveň prokázaly úzkou vazbu mezi vnímáním a nakládáním s časem a prokrastinací, budu se v této práci věnovat jejich výzkumu a následně identifikaci případných souvztažností mezi konkrétními prvky jednotlivých konceptů.

Hlavní cíl práce tedy představuje prověření výsledků dosavadních studií a prokázání vazeb jednotlivých časových rámců a prokrastinace u vysokoškolských studentů na území České republiky. Na rozdíl od dosavadních studií bude v tomto výzkumu použita rozšířená verze Zimbardova dotazníku časové perspektivy (ZTPI), což umožní podrobně analyzovat zcela nové vazby prokrastinace a negativních budoucích časových struktur. Dílčí cíle pak zahrnují deskriptivní statistiku, která umožní zmapovat přítomnost jednotlivých fenoménů z hlediska demografických údajů nebo prověření reliability české verze Procrastination Scale for Students (PSS).

Na základě teoretické deskripce a uchopení jednotlivých konceptů byly za účelem naplnění vytyčených cílů práce vytvořeny a následně prověřeny dílčí hypotézy. Za pomoci příslušných diagnostických nástrojů určených k měření daných proměnných byla získána data od respondentů z řad studentů vysokých škol, která byla následně analyzována a vyhodnocena statistickými metodami.

1 Čas

Faktor času a především jeho regulační role v lidském životě se dostává do popředí zájmu akademických odborníků v oblasti psychologie na počátku čtyřicátých let dvacátého století. Na problematiku bylo nahlíženo nejen z hlediska psychologického, ale také neuropsychologického a psychofyziologického. V psychologii pak v oblasti studia času převládá přístup kognitivní, kognitivně-motivační a biodromální. Přes relativně široké spektrum jednotlivých hledisek a velký zájem odborné veřejnosti zůstává tato problematika doposud otevřena a v mnoha otázkách zůstává stále nedořešena (Pavelková, 2002).

1.1 Percepce času

Jelikož se bude práce zabývat teoretickými koncepty a východisky v oblasti času jako takového, je podstatné uvést proces, při němž dochází k percepci času u zdravého jedince. Přestože každý člověk vnímá čas jedinečným způsobem, lze při jeho percepci časového faktoru identifikovat určité společné proměnné.

Jako hlavní pilíř způsobu poznávání času Fraisse (1981) uvádí kognitivní systémy. Jedním z nich je *vnímání času*, jenž souvisí s událostmi, ke kterým dojde v intervalu několika vteřin. Veškeré události, které trvají déle než výše uvedený časový horizont, si člověk uvědomuje pouze díky paměťovým schopnostem uchovávat a vybavovat si vlastní zážitky, případně informace zprostředkované druhými lidmi. Tyto události řadí Fraisse mezi kognitivní procesy, které lze chápat jako *reprezentaci času*. Zmíněná reprezentace však nepředstavuje jakousi kopii reality, ale jedná se o vlastní konstrukt jedince, který vychází ze vzpomínek a získaných informací, jež jsou neustále porovnávány vzhledem k času získanému pomocí hodin a jiných měřících nástrojů. Tyto konstrukty člověku umožňují efektivní orientaci v čase a zejména pak pochopení vlastní existence v čase prostřednictvím časových perspektiv.

Fraisse (1981) uvádí, že lidská reprezentace času je determinována také informacemi získanými pomocí prostředků časové povahy, které lze rozdělit do tří hlavních kategorií. První z nich představují *biologické informace*, přičemž zde Fraisse hovoří o vybavenosti člověka cyklickými hodinami, jejichž cyklus je nastaven na 24 hodin, což lidem pomáhá

v časové orientaci na denní bázi. Druhou složku k usnadnění orientace v čase pak představují informace získané z prostředí. Sem můžeme zařadit například střídání dne a noci. V neposlední řadě člověku také pomáhají nástroje určené k měření a kvantifikaci času.

2 Časová perspektiva

2.1 Čas a chování

Poprvé na faktor času vzhledem k chování jedince upozornil Lewin v roce 1935, přičemž zde hovoří o postupné generalizaci úzkého obzoru přítomnosti do rozměrů budoucnosti u dětí a tvrdí, že se jedná o autonomní konstruktivní činnost, nikoliv rozumový vývoj dítěte (Pavelková, 1990).

S termínem *časová perspektiva* přichází Frank v roce (1939), který tímto pojmem označuje veškeré kognitivní tendence za účelem dosahování cílů ležících v budoucnosti. Později tento termín převzal Lewin, který postupnými úpravami svých konceptů časového rozměru dospěl k názoru, že jedinec nevnímá pouze současnou situaci, ale má také jistá přání, očekávání a představy o své budoucnosti a zároveň vzpomínky na vlastní minulost. Jeho životní prostor tak není ohraničen pouze současnou situací, ale také minulostí, přítomností a budoucností, což utváří komplexní pojetí osobnosti, prožívání a vlastní morálky (Lewin, 1942).

Nuttin dodává, že minulost a budoucnost má významný vliv na aktuální chování člověka, jelikož v kognitivním stupni fungování jsou tyto časové rámce zakotveny v přítomnosti (Nuttin in Zimbardo, 1999). Lewin a Nuttin také tvrdí, že budoucí časová perspektiva je úzce spjata s motivací chování, konkrétně pak souvisí se stanovováním cílů jedinců. Vedle kognitivního přístupu, který doposud v dané problematice převládal, tak zdůrazňují také aspekty motivační (Pavelková, 1990).

2.2 Současné pojetí časové perspektivy

V současnosti převládají na akademické půdě tři paradigmaty, která definují časovou perspektivu odlišným způsobem. První koncept vychází z Nuttinovy myšlenky motivační determinace a vymezuje časovou perspektivu jako komplexní soubor kognitivně-motivačních procesů (Nuttin a Lens, 1985).

Časovou perspektivu také lze chápat jako určitý postoj jedince k vlastnímu životu, který je utvářen zejména na základě individuálních zkušeností daného člověka (Zimbardo a Boyd, 2008).

V neposlední řadě lze přistupovat k časové perspektivě jako ke konstruktu, jenž zdůrazňuje individualitu jedince, jelikož si každý člověk vytváří specifické konstrukce založené na vlastním způsobu interpretace časových kategorií a odlišné schopnosti tyto kategorie seskupovat a zpracovávat (Kairys a Liniauskaite, 2015). Gjesme (1976) dále uvádí, že zmiňované konstrukty jsou zároveň relativně stabilní osobnostní charakteristikou a samotná orientace na budoucnost se vyvíjí v průběhu celého života. Z tohoto hlediska pak můžeme časové perspektivě připisovat podobné vlastnosti jako osobnostním rysům.

2.3 Zimbardův koncept časové perspektivy

Podobně jako Gjesme, také Zimbardo vnímá časovou perspektivu jako relativně stabilní osobnostní charakteristiku člověka, avšak při definování jejich složek se neztotožňuje pouze s kognitivními schopnostmi a motivačními tendencemi, ale konstrukt rozšiřuje také o sociální a emoční procesy (Lukavská et al., 2011). Zimbardo tvrdí, že časovou perspektivu jedince signifikantně ovlivňuje kultura, vzdělání nebo náboženství (Zimbardo, 1999). Do jisté míry mohou být konstrukty determinovány také politickou či ekonomickou situací, případně traumatickými zážitky (Bonviwell a Zimbardo, 2004). Obecně tedy lze říci, že jednotlivé konstrukce jsou utvářeny také prostředím, v němž se daný člověk vyskytuje.

Zimbardo pak definuje časovou perspektivu jako proces, během něhož dochází k strukturování a zařazování jednotlivých osobních a sociálních zkušeností do časových kategorií či rámců. Pomocí těchto rámců poté získávají dané události smysl a řád. Výše uvedené rámce mohou zprostředkovávat nejen cyklické vzorce, které se v průběhu života člověka opakují, ale také jedinečné události (Pavelková, 2010).

Z teorie také vyplývá, že rámce lze rozdělit do dvou kategorií na základě období, z něhož jsou konstruovány. Na rozdíl od přítomné perspektivy, jež je utvářena pomocí aktuálních podnětů bezprostředně působících na lidský organismus, minulé a budoucí časové rámce představují pouze abstraktní konstrukty vytvořené na základě individuálních zkušeností jedince.

Nakládání s jednotlivými časovými rámci má poté významný podíl na rozhodovacím procesu a aktivizaci konkrétních úkonů. Pokud se člověk rozhoduje mezi

dvěma variantami (např. zda se najíst), nebere v úvahu pouze aktuální stav (např. chuť), ale má k dispozici také abstraktní konstrukci minulé zkušenosti (např. přejedení) a zároveň potenciální budoucí následek (např. nadváha). Minulé a budoucí rámce tak fungují jako procesy shora dolů, zatímco rámce přítomnosti jsou založeny na procesech zdola nahoru (Lukavská, Klicperová-Baker, Lukavský, a Zimbardo, 2011).

2.3.1 Vývoj časové perspektivy

Jak bylo uvedeno výše, mezi významné faktory, jež se podílejí na utváření časových rámců u člověka, patří socio-kulturní determinanty prostředí, v němž se daný jedinec nachází. Do značné míry ovlivňují ukotvení jednotlivých časových struktur vzorce chování a rodinné modely. Výchova tedy představuje především u dětí v období raného věku a pubescence významný regulativ, který bezprostředně působí na utváření jejich časové perspektivy.

Důležitý aspekt ve vývoji časových struktur však představuje také postupný fyzický a psychický vývoj jedince. Dozrávání centrální mozkové soustavy a s ním související rozvoj kognitivních funkcí do značné míry přispívá k volatilitě časového pojetí u člověka v daném období. Po dokončení hlavních vývojových fází naopak dochází ke stabilizaci jednotlivých časových rámců, které pomáhají utvářet neproměnlivou osobnostní charakteristiku člověka.

V raných fázích života převládá u dítěte zaměření především na okamžité uspokojení potřeb, což lze v odborné terminologii definovat jako hédonistickou přítomnost (viz níže). S postupným stárnutím dítěte však dochází k rozvoji paměťových a exekutivních funkcí a jedinec je tak v období předškolního věku schopen lépe vytvářet časové vzorce, které se vztahují k minulosti nebo budoucnosti. V adolescenci pak převládá orientace do budoucnosti související s počátkem nové etapy života, zatímco v období středního věku bývá nahrazována orientací minulou, což nepochybně odpovídá přehodnocování priorit a období balancování u člověka s vědomím vlastní smrtelnosti (Zimbardo a Boyd, 2008).

2.3.2 Multidimenzionální přístup

Na rozdíl od majoritní části odborníků v oblasti časové perspektivy, kteří se při svých výzkumných šetřeních zaměřují pouze na jednu konkrétní časovou dimenzi, již podrobují hloubkové analýze, Zimbardo tvrdí, že nelze zkoumat jednotlivé dimenze nezávisle na sobě a to z důvodu jejich vzájemného působení.

Zimbardo a Boyd, jejichž teorie časové perspektivy je postavena na více než dvou dekáдах vývoje (Gonzales a Zimbardo, 1985) a do značné míry navazuje na koncept J. Nuttina, jenž vytvořil multidimenzionální škálu pro kvantifikaci afektivních postojů ve vztahu časovým dimenzím a to za pomoci přiřazování bipolárních adjektiv (Nuttin a Lens, 1985), pracují se třemi základními časovými kategoriemi, kterými jsou minulost, přítomnost a budoucnost. Tyto tři dimenze dále rozdělují na základě konfigurace jednotlivých rámců a vztahů, které k nim jedinci chovají (viz níže).

2.3.3 Základní dimenze

Na základě společných proměnných Zimbardo a Boyd ve svém prvotním konceptu (1999) definovali pět stěžejních dimenzí časové orientace, jež se mohou u člověka vyskytovat.

Negativní minulost představuje dimenzi, jež je charakteristická averzivním postojem k vlastní minulosti. Toto pojetí však nemusí odpovídat reálné míře negativních zkušeností jedince. Negativní vnímání minulosti může být zapříčiněno aktuálním prožíváním traumatických událostí nebo negativním rekonstruováním minulých událostí, které lze obecně považovat za neutrální, případně může docházet k těmto procesům paralelně (Zimbardo a Boyd, 1999). Člověk s dominancí tohoto rámce má tendence zaměřovat vlastní pozornost na své neúspěchy a negativní zážitky, přičemž mnohdy dochází k nadbytečné dramatizaci daných událostí. Tito jedinci zároveň upřednostňují stabilní prostředí a jsou silně averzivní vůči změnám (Boniwellová a Zimbardo, 2004), což může mít za následek jejich zvýšenou náchylnost k psychickým poruchám, jako je například deprese (Zimbardo a Boyd, 2008). Člověk orientovaný negativně do minulosti zároveň disponuje sklony k agresivnímu jednání, slabými sociálními vazbami a úzkou základnou přátel (Zimbardo a Boyd, 1999).

Pozitivní minulost, na rozdíl od negativního minulého rámce, který je založen na tragických událostech, bolesti a lítosti, jsou hlavními determinanty této dimenze vřelost a sentimentální vztahy vzhledem k minulosti. Typickou charakteristikou je také vytváření rodinných a přátelských vztahů. Tito lidé mnohdy podléhají nostalgickým pocitům a vzpomínkám, které zvyšují jejich hladinu spokojenosti. Odlišnost lze tedy spatřit také na úrovni pociťovaného štěstí, která je zde vysoká a jedinci naopak nepodléhají depresivním stavům (Zimbardo & Boyd, 1999). S předchozí kategorií lze určit společné proměnné v oblasti náhlých změn, přičemž se tento fakt promítá také do sexuálního života, kdy u jedinců s pozitivní orientací do minulosti dochází k nízké frekvenci výměny sexuálních partnerů a variabilitě sexuálního života (Boniwellová a Zimbardo, 2004). Nutno podotknout, že rovněž jako u předchozí dimenze dochází k utváření jednotlivých schémat na základě paměťové rekonstrukce událostí a nikoliv na objektivním historickém kontextu (Boyd a Zimbardo, 2005).

Hédonistická přítomnost může být charakterizována jako tendence k uspokojování aktuálních potřeb a k získávání potěšení z denních radostí života bez ohledu na budoucí následky (Zimbardo a Boyd, 1999). Člověk, u kterého převažuje tato orientace, disponuje značným množstvím životní energie, požitku z vlastního bytí. Analogicky je schopen vnímat každý okamžik jako výjimečný. Uvedené vlastnosti a potřeba saturace potřeb stimulují jedince k vyhledávání nových podnětů, což zvyšuje jeho úroveň přirozené kreativity. Zároveň je však silně impulzivní s relativně nízkou schopností dlouhodobě udržet pozornost. Jeho cíle musí být dosaženy v krátkém časovém horizontu, v jiném případě u něj dochází ke ztrátě motivace (Zimbardo a Boyd, 2008). Jejich stimulation seeking společně s vysokou úrovní impulzivity, požitkářským způsobem života a iracionalitě v rozhodování bez ohledu na případné konsekvence, však může způsobit vznik závislostního chování v mnoha oblastech. Dosavadní výzkumy také potvrdily negativní korelaci mezi hédonistickou orientací a averzivním postojem k riziku během řízení automobilu (Zimbardo a Keough a Boynd, 1997).

Fatalistická přítomnost nebo také fatální přítomnost vychází do jisté míry ze způsobu, jakým člověk přistupuje k budoucnosti. Jedinec s fatalistickou orientací vychází z předpokladu, že budoucnost již byla předurčena a nelze ji ovlivnit současnou

aktivitou. Na základě zmíněného pojetí tak rezignuje na veškerou činnost v přítomnosti, jelikož se považuje za pouhou figurku, která je „vláčena“ osudem. Charakteristickými vlastnostmi jsou především beznadějnost, naučená bezmocnost nebo pocity méněcennosti (Zimbardo a Boyd, 1999). Tyto charakteristiky mohou být podnětem k výskytu agresivního a patologického chování nebo vzniku úzkostlivých stavů podobně jako u negativní orientace do minulosti (Pavelková, Purková a Menšíková, 2010). Na rozdíl od sexuálně zdrženlivé kategorie pozitivně zaměřené do minulosti, dochází u těchto jedinců k relativně častému výskytu promiskuitního chování. Zároveň dosavadní výzkumy poukázaly na signifikantní etnické a socio-kulturní rozdíly. Obecně lze tento vztah definovat jako korelaci mezi negativními životními podmínkami a tvorbou fatalistického rámce, avšak Zimbardo dodává, že výjimkou není ani výskyt u jedinců s vysokou úrovní života (Zimbardo a Boyd, 1999).

Budoucnost není jako jediná z časových rámců dále rozdělena na subkategorie a lze ji tedy chápat jako obecnou orientaci na budoucnost, která dosahuje významné konzistence a je charakterizována plánováním a dosahováním budoucích cílů za přítomnosti vysoké efektivity. Pozitivní korelace byla zaznamenána ve vztahu k svědomí, odměňování a kalkulaci budoucích důsledků. Budoucí rámec naopak negativně koreluje s vyhledáváním nových podnětů a senzačních událostí (Zimbardo a Boyd, 1999). Ve srovnání s hédonistickým přístupem jsou jedinci s budoucí časovou strukturou schopni oddálit aktuální uspokojení potřeb za účelem dosažení vzdáleného cíle a jsou tak schopni dosahovat lepších studijních výsledků (Boniwellová a Zimbardo, 2004). Na rozdíl od fatalistické orientace kladou vzhledem k dosaženému úspěchu důraz na vlastní účinnost (Zimbardo a Boyd, 2008), což v případě životních neúspěchů může mít negativní dopad. Pokud je budoucí časový rámec příliš dominantní, může také docházet k přítomnosti stresu, omezování sociálních vazeb, nedostatku volného času nebo neschopnosti užívat si běžných denních radostí (Boniwellová a Zimbardo, 2004).

Carrelliová a Wibergová, B. a Wibergová, M. (2011) rozšířily budoucí časový rámec na pozitivní budoucnost a negativní budoucnost na základě odlišného přístupu člověka k jeho budoucnosti. Zatímco někteří jedinci vnímají budoucí události jako výzvu

se snahou dosáhnout vytyčených cílů, pro jiné může budoucnost představovat nejistotu a související úzkostné stavy (Carelliová, Wibergová a Astromová, 2015).

Později zařadil Zimbardo do svého konceptu také *budoucí transcendentní* orientaci, jež charakterizuje člověka se zaměřením na posmrtný život přesahující ten současný. Tato časová struktura však není součástí ZTPI (viz níže) (Hoferková a Pelcák, 2015).

2.3.4 Vyvážená časová perspektiva

Vyváženou nebo také balancovanou časovou perspektivu Zimbardo a Boyd definovali v roce 1999 jako psychickou schopnost flexibilně zaměřovat a využívat jednotlivé rámce časové perspektivy na základě aktuální situace, nebo dle povahy cíle, kterého chce jedinec dosáhnout (Zimbardo a Boyd, 1999). Pomocí této schopnosti může člověk dospět k optimální úrovni zdravého psychického vývoje a sociálního fungování ve společnosti. Chování jedince s balancovaným časovým rámcem je tedy následně determinováno jako kompromis mezi minulou zkušeností, současnými touhami a očekávanými budoucími následky (Lukavská et al., 2011). Jak Zimbardo dále uvádí, k dosažení vlastní seberealizace a úspěšnému naplnění vlastních cílů je potřeba disponovat všemi základními časovými rámci, avšak v odlišné míře (Pavelková, Purková & Menšíková, 2010).

Ideální vyváženou časovou perspektivu lze charakterizovat následující saturací jednotlivých časových struktur; středně vysoká orientace na hédonistickou přítomnost člověku umožňuje prožívání současných okamžiků, možnost nadšení z nových podnětů a určitou spontaneitu v chování. Středně vysoké zaměření do budoucnosti pomáhá efektivně dosahovat vytyčených cílů, vytváří rozvinuté vnímání vlastní účinnosti a schopnost zhodnotit budoucí následky. Vysoká pozitivní orientace do minulosti přináší stabilní základnu, o kterou se může člověk „opřít“ a pomáhá přenášet radostné zážitky do přítomnosti. Zároveň je nezbytná nízká úroveň negativní minulosti a orientace na fatalistickou přítomnost, jelikož jsou převážně zdrojem nežádoucího, až patologického jednání (Boyd a Zimbardo, 2005; Zimbardo a Boyd, 2008).

Avšak dle Zimbardova konceptu má téměř každý jedinec tendenci inklinovat k jednomu konkrétnímu rámci, který poté upřednostňuje před ostatními. Pokud dochází

k silné dominantní vazbě na jednu časovou strukturu, vytváří se určitá forma „předpojatosti“ vůči vybrané časové dimenzi. Zimbardo a Boyd tvrdí, že na základě této skutečnosti lze do jisté míry predikovat chování jedince a přisuzovat mu konkrétní predispozice v rozhodovacím procesu (Boyd a Zimbardo, 2005). Upřednostňování jedné konkrétní časové dimenze tak stojí v opozici vůči balancované časové perspektivě (Lukavská et al., 2011).

2.3.5 Dosavadní výzkum

Současné poznatky prokazují, že časová perspektiva představuje stabilní proměnnou, v jejíž souvislosti lze zkoumat korelaci vzhledem k dalším psychickým a socio-kulturním fenoménům.

Jak uvádí Lukavská, Klicperová-Baker, Lukavský, a Zimbardo (2011) aplikace výzkumných baterií prokázala významné vztahy časového rámce například vzhledem k „rizikovému chování (Zimbardo et al., 1997), k užívání drog (Keough et al., 1999; Apostolidis et al., 2006a; Apostolidis et al., 2006b), ke gamblerství (Hodgins, Engel, 2002), k sebevražedným sklonům (Laghi et al., 2009a), k péči o vlastní zdraví (Daugherty, Brase, 2010), k osobní pohodě – tzv. „well being“ (Drake et al., 2008; Boniwell et al., 2010), k úspěšnosti studia (Phan, 2009; Worrell, Mello, 2007), k prokrastinaci (Ferrari et al., 2007; Diaz-Morales et al., 2008)“.

V tomto výzkumu bych rád navázal na Ferrariho a kol. (2007) a Diaze-Moralese a kol. (2008) a jejich poznatky v oblasti prokrastinace vzhledem k časové perspektivě, přičemž se zde zaměřím na prokrastinaci u vysokoškolských studentů.

3 Prokrastinace

Přestože se jedná o relativně „mladý“ vědecký fenomén, v současnosti se dostává do popředí vědeckého zájmu, ale také zajímá laickou veřejnost. Vzniká mnoho populárně naučné literatury, ovšem k úspěšnému zkoumání daného jevu je nezbytné se publikací daného typu vyvarovat. Specifickým zaměřením tohoto výzkumu je především oblast akademické prokrastinace, která byla zkoumána u vysokoškolských studentů.

3.1 Etymologie

Termín prokrastinace pochází z latinského slovesa *procrastinare*, což představuje kombinaci latinského slova *pro*, které lze chápat jako označení pro pohyb vpřed a slova *crastinus* ve smyslu *vztahující se k zítřku* (DeSimone, 1993). Volně lze tedy etymologický význam prokrastinace přeložit jako „odsun na zítřek“. Z latinského *procrastinare* vznikl anglický překlad slova *procrastination* a odtud byl do češtiny přejat výraz *prokrastinace*.

Jak uvádí Gábrhelík (2008), termín prokrastinace by mohl být do jisté míry nahrazen českými výrazy, avšak nepochybně by došlo ke konotativním změnám ve významu slova, a proto se na akademické půdě důrazně doporučuje pracovat s přejatým označením.

3.2 Definice

Prokrastinaci lze definovat jako sled sekvencí chování tendujícího k odkladu úkolu, jehož splnění je pro daného jedince důležité, což vede k výslednému jednání, které však neodpovídá vnitřnímu standardu a dochází tak k vnitřní nekonzistenci (Milgram a kol., 1995). K prokrastinování tedy dochází ve chvíli, kdy je zaznamenána neadekvátní časová prodleva mezi úmyslem pracovat na úkolu a skutečným zahájením činnosti vedoucí ke splnění respektive dokončení daného úkolu. Neadekvátní prodleva je taková, která neodpovídá vnitřním normám nebo schopnostem jedince (VanEerde, 2003). Z výše uvedených informací vyplývá, že k prokrastinaci dochází především v raných fázích jednotlivých úkolů.

Z definice samotné lze odvodit jedince, který její význam naplňuje. Takového člověka označujeme termínem „prokrastinátor“. Silver a Sabini (1981) specifikovali

člověka, jenž prokrastinuje, jako „někoho, kdo ví, co chce dělat, v určitém smyslu to může dělat, zkouší to dělat, ale zatím to nedělá“. Ferrari in Marano (2008) definuje základní typologii prokrastinátorů vzhledem k jejich přístupu pro dokončení daných úkolů. Prvním typ prokrastinátora představuje jedinec, který **vyhledává vzrušení** (arousal seeking). S dokončením úkolu zpravidla vyčkává do poslední chvíle, aby pak nasýtil vlastní potřebu vzrušení z dosažení cíle v krátkém časovém horizontu. **Vyhýbavý typ** významně souvisí s výkonovou motivací, přičemž tito lidé trpí nadměrným strachem z neúspěšného výkonu. Raději tak zůstávají v přesvědčení, že na splnění úkolu neměli dostatek času, než aby čelili riziku vlastního neúspěchu. **Rozhodovací typ** charakterizuje problematika rozhodovacího procesu, kdy jedinec není schopen převzít zodpovědnost za svá rozhodnutí a pomocí prokrastinace se tak vyhýbá příslušným následkům. Jedince však lze také rozdělit na základě duševního a emočního prožívání prokrastinace, a to na **úzkostný, bezstarostný a vzpurný** typ (Burka a Youen, 1983).

3.3 Formy prokrastinace

3.3.1 Akademická a obecná prokrastinace

Jak bylo uvedeno výše, tato studie se bude zabývat prokrastinací u vysokoškolských studentů, jelikož právě akademická prokrastinace dosahuje v populaci nejvyšší prevalence a z tohoto důvodu také patří mezi její základní formy.

Zatímco obecná prokrastinace představuje chorobné odkládání činností u běžné blíže nespecifikované skupiny populace v široké škále oblastí jednotlivých úkolů, akademická prokrastinace se zaměřuje výhradně na jednání související se studiem. Většina akademických odborníků se specializací na akademickou prokrastinaci se pak zabývá především studiem na vysoké škole, kde jsou studentům stanoveny konkrétní termíny a požadavky ke splnění jednotlivých předmětů, avšak studenti mají možnost vlastního rozvržení harmonogramu a časové dotace, kterou budou daným úkolům věnovat. Vysoká míra prevalence prokrastinace na akademické půdě je dle Ferrariho (2001) zapříčiněna četným množstvím povinností s časovým omezením, jako například vypracování úloh, absolvování zkoušek a testů, odevzdávání esejí nebo registrace předmětů. Do jisté míry je

však přístup k činnostem determinován také věkem jedince, jelikož právě v dané životní etapě dochází k ukotvování pracovních návyků.

Dosavadní výzkumy prokazují, že studenti s vysokou úrovní prokrastinace vzhledem k ostatním studentům dosahují horšího studijního prospěchu, vykazují vyšší naměřenou hladinu kortizolu v krvi, což má za následek stres. Zároveň zdraví těchto jedinců, hodnocené na subjektivní škále, dosahuje nižších hodnot (Chu a Choi, 2005).

Z hlediska genderové diferenciaci provedené studie v oblasti prokrastinace neprokazují statisticky signifikantní rozdíly mezi mužskou a ženskou populací (Steel, 2007).

3.3.2 Funkční a dysfunkční prokrastinace

S daným rozdělením přichází Ferrari a Emmons (1994), přičemž funkční prokrastinaci lze dle jejich tvrzení chápat odložení dané činnosti jako zamýšlenou strategii za účelem efektivního dosažení cíle. Takové chování lze zaznamenat například na realitním trhu, kdy se jedinec rozhodne s prodejem nemovitosti počkat, a to z důvodu inkasování vyššího zisku. Odborníci zabývající se funkční prokrastinací také pracují s psychologickým termínem *inkubace*, který lze v procesu řešení určité problematiky pochopit jako „zrání“ problému. Jedinec v této fázi daný problém odkládá z vědomé úrovně a věnuje se jiné činnosti, avšak mozek nepřestává problém zpracovávat a mnohdy tak řešení problému neočekávaně přestře, přestože na jeho řešení aktivně nepracujeme.

Dysfunkční postup charakterizuje volbu strategie, která s nízkou pravděpodobností dokáže zvýšit úspěšnost a efektivitu v dosahování potřebného cíle. Namísto práce na požadovaném úkolu tak člověk například hraje počítačové hry. V tomto případě se však jedná především o strukturované problémy a úkoly, které nevyžadují komplexní zapojení centrální nervové soustavy za účelem nalezení zcela nového řešení, a je tedy vysoce nepravděpodobné, že by hraní počítačové hry, jakožto inkubační pauza, přinesla potřebné řešení dané problematiky.

3.3.3 Situační a rysová prokrastinace

Prokrastinace, jenž se váže ke konkrétní situaci, a je tedy charakterizována specifickými faktory, bývá označována za situační. Jedinec v tomto případě podléhá

fenoménu prokrastinace pouze za jasně definovaných podmínek. Z výše uvedeného vyplývá, že situační formu prokrastinace nelze generalizovat (Gábrhelík, 2008).

Jestliže dle Schouwenburga (2005) dochází k chorobnému odkládání povinností bez ohledu na danou situaci, ve které se jedinec nachází, lze hovořit o chronickém opakování behaviorálních nebo kognitivních vzorců chování, což lze charakterizovat jako stabilní složku lidské osobnosti respektive osobnostní rys.

3.3.4 Optimistická a pesimistická prokrastinace

Na rozdíl od jedince s optimistickým přístupem k prokrastinaci, který nepociťuje znepokojení nad vlastním odkládáním povinností a případnými následky, pesimistický prokrastinátor vnímá nedostatky vlastního jednání, což může být příčinou pocitu viny nebo úzkostných stavů (Milgram a kol., 1992). Pokud si je člověk vědom dané skutečnosti a i přesto není schopen změnit své chování, lze opět hovořit o chronickém stavu.

Přestože mnoho autorů akceptuje uvedenou dichotomii, doposud nebylo dané rozdělení podrobena hlubší analýze a to ani navzdory skutečnosti, že pesimistický postoj k prokrastinaci může mít pro „zasaženého“ jedince vážné duševní následky.

3.4 Psychologické koncepty prokrastinace

Navzdory faktu, že se jedná o relativně „novou“ vědní disciplínu, několik autorů se již pokusilo identifikovat příčiny vzniku prokrastinace na základě hlavních teoretických konceptů psychologie.

3.4.1 Psychodynamická teorie

Z hlediska hlubinné psychologie lze přistupovat k prokrastinaci skrze Freudův strukturální model psychiky, konkrétně pak z jeho složky ego. Ego se řídí principem reality a umožňuje jedinci uspokojovat své potřeby vhodným způsobem, čímž mu poskytuje ochranu a plní tak sebezáchovnou funkci. Freud (1952) uvádí, že příčinou „prokrastinačního“ chování je úzkost, která se vztahuje k úkolům, jež mají být dokončeny. V okamžiku, kdy ego zachytí varovný signál o přítomnosti úzkostných pocitů, dochází k aktivaci ego-obranných mechanismů, které mají za následek nedokončení úkolů, které ego vyhodnotilo jako hrozbu (Ferrari a kol., 1995 in Gábrhelík 2008). Mezi zmíněné mechanismy lze zařadit například *popření*, kdy jedinec odmítá přijmout frustrující

skutečnost, *racionalizaci*, která umožňuje vysvětlit neakceptovatelné informace přijatelným způsobem, nebo *kompenzaci*, pomocí níž si nedostatky nebo neschopnost člověk vynahrazuje v jiných oblastech.

Důležitou roli v procesu prokrastinace hraje dle Blatta a Quinlana (1967) *Thanatos* neboli pud smrti, přičemž se odvolávají na výsledky výzkumné baterie, která prokázala u prokrastinujících jedinců deficitní vnímání času. Takový člověk pak trpí strachem z vlastní smrtelnosti a má tedy nutkavou potřebu odkládat nepříjemné činnosti.

V neposlední řadě je také důležitá vazba mezi rodičem a dítětem v raných fázích jeho života a v období pubescence, kdy úzkost a následný obranný mechanismus může vznikat z naléhavosti rodičů v dosahování cílů a konkrétních výsledků.

3.4.2 Behaviorální teorie

Behavioristický koncept vychází z procesu učení. Navazuje tak na základní teoretické přístupy I. P. Pavlova nebo F. B. Skinnera v oblastech podmiňovaného učení. Základem této teorie jsou pojmy *stimulus*, který označuje podnět, a *response*, jenž představuje adekvátní reakci jedince na daný podnět. Důležitou úlohu hraje v behaviorální teorii učení také *posilování* uvedených reakcí, které jedinci napomáhá k upevňování vazby mezi podnětem a následnou reakcí, přičemž významnou proměnnou je zde také časový horizont, v jakém je daná reakce posílena. Upevňování žádoucí reakce pak probíhá formou *odměn*, zatímco chování nežádoucí pomocí *trestů*.

Analogicky lze vztahy, které vznikají v procesu učení v závislosti na síle podnětu a zpevnění reakce, aplikovat na problematiku prokrastinace. Jestliže dochází na základě dostupného podnětu k posílení neadekvátní reakce, s vysokou pravděpodobností bude k dané reakci docházet kontinuálně. Příkladem tak může být žák, který se nepřipravil na zkoušku a přesto díky jiným faktorům (opisování, náhoda) obdržel „odměnu“ v podobě vysokého bodového ohodnocení.

Riziko tedy nastává především u jedinců s optimistickým přístupem k prokrastinaci, kteří nepocítí úzkost v souvislosti s odkládáním povinností, a bude tak u nich docházet k reprodukci neadekvátní reakce. V dlouhodobém horizontu však může dojít k selhání této strategie, což může mít fatální následky.

3.4.3 Kognitivní teorie

Kognitivní teorie přistupuje k prokrastinaci především v souvislosti s termínem *locus of control*, který lze chápat jako míru přesvědčení, s jakou jsou jedinci schopni ovládat výsledky svého jednání. Důsledkem pocitu nízké vlastní účinnosti může být až patologický jev zvaný naučená bezmocnost (Gábrhelík, 2008).

V tomto konceptu lze spatřit jistý konsensus s termínem *fatalistická orientace na přítomnost*, jenž se dle Zimbarda řadí mezi základní dimenze časové perspektivy člověka (viz výše). Jedinec, který vychází z předpokladu determinované budoucnosti a jehož pocit vlastní účinnosti dosahuje nízké úrovně, tak bude s vysokou pravděpodobností věnovat minimální čas přípravě pro efektivní dosažení cíle.

4 Časová perspektiva a prokrastinace

Přestože aktuální paradigma vnímá fenomén prokrastinace jakou soubor emotivních, behaviorálních a kognitivních charakteristik jedince, které prokazují, že se jedná o komplexní problematiku a ne jen pouze o neefektivní nakládání s časem, je patrné, že úzce souvisí s plněním lhůt pro zpracování požadovaného úkolu v určitém časovém horizontu (Ferrari a Johnson a McCown, 1995; Ferrari a Pychyl 2000 in Ferrari et al. 2007).

Bylo prokázáno, že chroničtí prokrastinátoři ve srovnání s neprokrastinující populací věnují méně času přípravě úkolů, které s vysokou pravděpodobností vedou k úspěšnému splnění dané úlohy a zároveň tráví více času činnostmi zapříčiňující jejich selhání (Lay, 1990). Prokrastinující jedinci zároveň podceňují časovou dotaci potřebnou pro úspěšné dosažení cíle a jsou ochotni věnovat pouze malou část svého času na vyhledávání potřebných informací (Ferrari a Dovidio, 2000). Lay a Burns (1991) také uvádějí, že prokrastinátoři často začínají na svých úkolech pracovat až v kritické blízkosti termínu stanoveného pro odevzdání práce.

Samotní prokrastinátoři uvádějí jako problematické především strukturování vlastního času, který pro ně ve srovnání s neprokrastinujícími jedinci dosahuje na hodnotovém žebříčku nižších úrovní (Vodanovich a Seib, 1997 in Ferrari a kol. 2007).

Z uvedených informací je zřejmá vzájemná provázanost prokrastinace a efektivního nakládání s časem. Koncept časové perspektivy, jenž se zabývá vytvářením časových struktur a zaměřením jedince na určitý časový rámec, tak může prokazovat významné vztahy s prokrastinačním jednáním.

4.1 Dosavadní výzkumy

4.1.1 Výsledky

Studie uskutečněné pomocí Zimbardova dotazníku časové perspektivy (ZTPI) prokazují nejvyšší a nejspolehlivější pozitivní míru korelace mezi prokrastinací a orientací na hédonistickou přítomnost a silné negativní vazby prokrastinace s budoucí orientací, přičemž těchto výsledků dosáhly tři výzkumné práce (Díaz-Morales a kol., 2008; Ferrari a

Díaz-Morales, 2007; Jackson a kol., 2003). Navzdory tomu studie Jonese a kol. (1996) za použití ZTPI zaznamenala rovněž negativní korelaci mezi prokrastinací a budoucí časovou perspektivou, avšak neprokázala jakékoliv vazby prokrastinace a orientace na přítomnost, přičemž ekvivalentních výsledků dosáhli ve své studii také Gupta, Hershey a Gaur (2012).

Z výše uvedených poznatků vyplývá, že korelace mezi budoucí časovou perspektivou a prokrastinací dosahuje signifikantních vypovídajících hodnot, zatímco vztah prokrastinace vzhledem k orientaci na přítomnost nelze s ohledem na nejednoznačné výsledky napříč studiemi jednoznačně potvrdit.

Jackson a kol. (2003) dále ve své studii poukazují na významnou pozitivní korelaci mezi prokrastinací a negativním hodnocením minulosti jedince. Jejich tvrzení podporuje také výzkumná baterie Spectera a Ferrariho z roku 2000.

Na uvedené poznatky navazují Ferrari a kol. (2007), kteří rozdělují prokrastinaci vzhledem k časové orientaci na dvě základní formy, a to prokrastinaci plynoucí ze vzrušení (arousal procrastination), již jedinec nahrazuje činností nutné ke splnění úkolu, a prokrastinací pocházející z obav o výsledky vlastního jednání (avoidant procrastination). Zatímco jejich studie potvrzuje očekávaný předpoklad negativní korelace budoucí časové orientace a pozitivní vztah hédonistické a fatalistické přítomnosti vzhledem k prokrastinaci, negativní vnímání vlastní minulosti dle jejich výzkumu pozitivně koreluje pouze s „arousal“ prokrastinací a pozitivní minulost neprokázala signifikantní vztah s žádným z uvedených typů prokrastinace. V neposlední řadě byla zaznamenána silná vazba mezi „avoidant“ prokrastinací, hédonistickou přítomností a chronologickým věkem jedince.

Z hlediska životního cyklu člověka bylo zároveň prokázáno, že hédonistická orientace na přítomnost má s přibývajícím věkem klesající tendence, zatímco v průběhu života dochází k silnému nárůstu budoucí časové orientace (Díaz-Morales a kol., 2008).

Věk je však jediným demografickým údajem, u kterého byla prokázána přímá negativní vazba k prokrastinačnímu chování v závislosti na časové orientaci jedince. Z hlediska genderu, manželství, počtu dětí nebo úrovně vzdělání nebyly zaznamenány statisticky významné vztahy (Ferrari a kol., 2007).

4.1.2 Diskuze autorů

Vysvětlení stěžejního poznatku negativní korelace budoucí časové perspektivy a prokrastinace vzhledem k silné pozitivní vazbě prokrastinujícího jednání a orientace na přítomnost může dle Siroise (2014) spočívat v hladině kortizolu v těle, což způsobuje zvýšenou úroveň stresu, přičemž dosavadní výzkumy jako například (Sirois, 2007) prokázaly pozitivní vztahy mezi pocíťovanou mírou stresu a prokrastinací. Stres je zároveň spojován se současnými nároky, jenž jsou na jedince kladeny, a souvisejí s prožíváním aktuálních strastí, které jsou mnohdy posuzovány vzhledem k dosavadním zkušenostem a minulým zážitkům. V návaznosti na toto tvrzení lze spatřovat jistou souvislost prokrastinace také s časovým rámcem negativně zaměřeným do minulosti, kdy jedinci s negativními zkušenostmi, jenž podléhají neustálé ruminaci, vytvářejí negativní emoční stav, který může být příčinou zvyšující se hladiny pocíťovaného stresu (Flet a kol., 2012). Pozitivní emoce zároveň rozšiřují pozornost a kognitivní schopnosti, přičemž tak mohou jedince přimět k vytváření budoucích rámců, které jsou dle Zimbarda a Boyda (1999) spojovány právě s vyšší úrovní pocíťovaného štěstí.

Důvodem k pevné vazbě přítomné časové orientace a prokrastinace však může být také fakt, že jedinci s přítomnou časovou perspektivou plánují převážně v krátkodobém horizontu, přičemž upřednostňují okamžité uspokojení potřeb před dlouhodobým procesem vedoucím k dosažení cíle (Ferrari a Emmons, 1995 in Sirois 2014).

Vzhledem ke konkrétním typům prokrastinace, které uvádí Ferrari a kol. (2007), je „arousal“ prokrastinace přítomna u hédonisticky zaměřených jedinců z důvodu upřednostňování vzrušujících aktivit (arousal seeking) na úkor činností směřujících ke splnění úkolu. Zároveň se však u těchto osob neprojevuje „avoidant“ prokrastinace, jelikož se příliš nezabývají následky svého jednání. Prokrastinace plynoucí z obav se nevyskytuje také u jedinců s fatalistickým vnímáním času, poněvadž vycházejí z premisy, že nemají schopnost ovlivnit průběh vlastního života. Naopak tomu je u negativní orientace do minulosti, kdy nepříjemné zkušenosti vlastních rozhodnutí vytvářejí obavy z následků rozhodnutí nových a přispívají tak ke zmiňované „avoidant“ prokrastinaci.

Rostoucí intenzita budoucí časové perspektivy v průběhu života je pravděpodobně zapříčiněna zvyšující se odpovědností za následky vlastního jednání (budoucí časová orientace) a snižující se potřebou uspokojovat krátkodobé potřeby na úkor dlouhodobých cílů (hédonistická orientace na přítomnost), což přispívá ke snižování prevalence prokrastinace v průběhu životního cyklu.

5 Empirická studie

Na základě teoretických poznatků z předchozí části této práce bylo provedeno empirické šetření, které se zabývá problematikou časové perspektivy v souvislosti s výskytem prokrastinace u studentů několika vysokých škol v České republice. Výzkum tak navazuje na dosavadní studie zaměřené na vzájemné vazby výše uvedených konceptů, přičemž se snaží o ověření platnosti dosavadních poznatků se specifickým zaměřením na oblast akademické prokrastinace. Práce se však také zabývá zcela novými otázkami, které nebyly v rámci dané problematiky zkoumány, což by mohlo přispět k rozšíření současných vědomostí a pomoci následnému pochopení konkrétních vztahů prokrastinace a vytváření časových struktur.

5.1 Cíle výzkumu

Jedním z cílů tohoto výzkumu je monitoring a následné zmapování prokrastinace a časové orientace u studentů vysokých škol v České republice, což představuje základní informační schéma pro dílčí specifické cíle této studie. Část práce se tedy skládá především z deskripce statistických výsledků uvedených konceptů vzhledem k specifické skupině respondentů. Identifikace a zaznamenání konkrétních údajů zahrnuje především informace o četnosti časových schémat, s jakou se u jedinců vyskytují, přičemž lze jednotlivé časové dimenze vztahovat k jednotlivým demografickým údajům. Zároveň je u výzkumného vzorku zaznamenána prevalence akademické prokrastinace, přičemž jsem zde předpokládal vysokou míru přítomnosti daného jevu, jelikož výzkumy potvrdily, že studentská populace představuje skupinu s nejvyšší prevalencí prokrastinačního chování vzhledem k průměrnému výskytu u „běžné“ populace. Tuto část studie doplňují základní statistické charakteristiky datového souboru.

Hlavní cíl práce představuje zkoumání a prověřování vazeb jednotlivých časových rámců vzhledem k prokrastinačnímu jednání. Přestože již bylo provedeno několik výzkumů, které danou problematiku podrobily zkoumání pomocí podobných metodologických postupů, jež budou použity také v této studii, doposud byla šetření prováděna především na dospělé (nestudentské) populaci. Pouze Ferrari a kol. (2007) zkoumal pomocí ZTPI (viz níže) vztah časové perspektivy a prokrastinace na vysokoškolských studentech, kteří však představovali pouze zastupující skupinu, na níž

byla získána data, která byla následně generalizována pro „běžnou“ populaci (tj. populaci, v níž jsou zastoupeny kategorie s různými demografickými charakteristikami) dané, což může být u takto specifické skupiny významným nedostatkem výzkumu. S ohledem na výše uvedené informace a fakt, že ve srovnání s „běžnou“ populací nabývá míra prokrastinace u vysokoškolských studentů vysokých hodnot, je tato studie na rozdíl od dosavadních výzkumů v dané oblasti zaměřena pouze na studenty vysokých škol.

Jelikož výsledky dosavadních výzkumů zabývajících se vzájemnými vztahy prokrastinace a časové perspektivy poukazují na statisticky významnou pozitivní korelaci budoucí časové orientace a zároveň negativní vazby hédonistické a fatalistické přítomnosti vzhledem k prokrastinačnímu jednání, bylo jedním ze základních dílčích cílů této práce dané poznatky ověřit na specifické skupině populace. Téměř všechny studie však pro vlastní výzkumné baterie použily pouze originální pětifaktorovou verzi ZTPI (viz níže), která nerozlišuje budoucí časovou orientaci na pozitivní a negativní. Pouze Carelli a kol. (2011), kteří se zaměřovali na validizaci rozšířené verze ZTPI, použili jako testovací proměnnou také „avoidance“ rozhodování, které do jisté míry souvisí s odkládáním rozhodnutí na základě obav plynoucích z jejich důsledků. Výsledky na obecné úrovni pouze potvrdily jistou míru korelace, která však nebyla podrobena hlubšímu zkoumání. Rovněž v této studii byla použita rozšířená verze Zimbardova dotazníku časové perspektivy, která tak jako první umožní podrobně analyzovat vazby prokrastinace také vzhledem k samotné negativní budoucnosti, což lze považovat za významnou přidanou hodnotu práce. Na základě uvedených poznatků definuji následující hypotézy.

Hypotézy:

H1: Orientace na pozitivní budoucnost koreluje negativně s prokrastinačním chováním jedince.

H2: Orientace na negativní budoucnost koreluje pozitivně s prokrastinačním chováním jedince.

Jelikož druhou časovou dimenzi, u které byly prokázány vzájemné vztahy s prokrastinací, představuje fatalistická a hédonistická přítomnost, byly formulovány také hypotézy k prověření této vazby. Jelikož tato studie vychází z předpokladu negativní

korelace z důvodu přítomnosti „arousal“ prokrastinace u hédonistů a prokrastinačního chování z důvodu pocitu vlastní neschopnosti ovlivnit průběh svého života (self-efficacy) u fatalisticky orientovaných jedinců, můžeme stanovit další hypotézy.

Hypotézy:

H3: Orientace na fatalistickou přítomnost koreluje pozitivně s prokrastinačním chováním jedince.

H4: Orientace na hédonistickou přítomnost koreluje pozitivně s prokrastinačním chováním jedince.

Přestože by v souvislosti s prokrastinací mohlo docházet k pozitivním vzájemným vztahům a to jak v případě nadměrné negativní orientace do minulosti, jelikož u jedinců, kteří vycházejí z negativních zkušeností vlastních rozhodnutí, dochází ke vzniku prokrastinace z důvodu obav potenciálních následků, tak v případě vysoké pozitivní orientace do minulosti, kde absence trestu prokrastinačního jednání může facilitovat nežádoucí chování. Dosavadní studie neprokázaly statisticky významnou korelaci mezi minulou časovou perspektivou a jakoukoliv formou prokrastinace. Na základě těchto tvrzení byly vytvořeny následující hypotézy.

Hypotézy:

H5: Orientace na negativní minulost nekoreluje s prokrastinačním chováním jedince.

H6: Orientace na pozitivní minulost nekoreluje s prokrastinačním chováním jedince.

V neposlední řadě se výzkum zaměřil na skutečnost, že zatímco u budoucí časové perspektivy (resp. pozitivní budoucí časové perspektivy) byla její vzájemná negativní vazba s prokrastinací prokázána relativně stabilně v rámci několika výzkumů, korelační vztah hédonistické a fatalistické orientace byl napříč výzkumy značně variabilní (viz teoretická část práce). Na základě těchto poznatků byla předpokládána vyšší korelace vzhledem prokrastinaci u pozitivní orientace na budoucnost než v případě fatalistické a hédonistické časové dimenze. Byly stanoveny následující hypotézy.

Hypotéza:

H7: Orientace na pozitivní budoucnost dosahuje vzhledem k prokrastinaci vyššího korelačního koeficientu než hédonistická přítomnost.

H8: Orientace na pozitivní budoucnost dosahuje vzhledem k prokrastinaci vyššího korelačního koeficientu než fatalistická přítomnost.

5.2 Diagnostické metody

5.2.1 Časová perspektiva

Jak uvádí Pavelková, Purková a Menšíková (2010), mezi kvalitativní metody výzkumu budoucí časové orientace lze zařadit především postupy, které jsou založeny na principu volných projevů a kreativní tvorby. Řadí se zde například: Tematický apercepční test (TAT), Technika doplňování příběhu (SCT) nebo Metoda motivační indukce (MIM).

Kvantitativní metody zahrnují především Zimbardův dotazník časové perspektivy (viz níže), který se vzhledem k povaze a zaměření této studie jeví jako nejvhodnější metoda pro její výzkumnou část.

5.2.1.1 Zimbardo Time Perspective Inventory

Zimbardo Time Perspective Inventory, dále jen ZTPI (Zimbardo a Boyd, 1999), lze volně přeložit jako Zimbardův dotazník časové perspektivy. Prvotní myšlenka této studie vznikla v průběhu známého standfordského vězeňského experimentu, kde se jednotliví účastníci odlišovali na základě prožívání aktuálního dění, přičemž specifická skupina participantů byla svou „rolí“ plně pohlcena (fatalistická přítomnost), zatímco druhá skupina k experimentu přistupovala s odstupem a ohledem na budoucí následky (orientace na budoucnost). Původní ZTPI obsahuje 56 položek v podobě oznamovacích tvrzení, přičemž má respondent vyjádřit míru souhlasu s daným výrokem na pětistupňové Likertově škále, kde *1 = rozhodně nesouhlasím*, *2 = spíše nesouhlasím*, *3 = ani nesouhlasím ani souhlasím*, *4 = spíše souhlasím*, *5 = rozhodně souhlasím*. V této práci bude použita rozšířená česká verze ZTPI, která zahrnuje celkem 64 položek.

Originální dotazník je rozdělen do pěti oddílů na základě výše uvedených základních časových dimenzí. **Negativní minulost** – příklad položek: „Často myslím na to, co jsem měl v životě udělat jinak“, „je pro mě těžké zapomenout na nepříjemnosti z mládeži“. **Hédonistická přítomnost** – příklad položek: „Riskování chrání můj život před nudou“, „dělám věci impulzivně“. **Budoucnost** – příklad položek: „Když vím, že je třeba udělat nějakou práci, jsem schopen odolat pokušením“, „díky soustavné práci plním úkoly včas“, „když chci něčeho dosáhnout, vytyčím si své cíle a rozmyslím si, jakými konkrétními prostředky k nim dospět“, „řídím se pravidlem: nejdřív práce a potom zábava“. **Pozitivní minulost** – příklad položek: „Mám rád vzpomínky na svou minulost“, „mám rád povídání o tom, jaké to bylo za starých dobrých časů“. **Fatalistická přítomnost** – příklad položek: „Má životní cesta je řízena silami, na které nemám vliv“, „nemá smysl si dělat starosti s budoucností, protože ji stejně nemohu nijak ovlivnit“ (Pavelková, Purková a Menšíková, 2010). V této výzkumné baterii však byla použita rozšířená verze ZTPI, která zkoumá také dimenzi tzv. **pozitivní budoucnosti** – příklad položek: „Věřím, že člověk by si měl každé ráno předem naplánovat svůj nastávající den.“, „když chci něčeho dosáhnout, vytyčím si své cíle a rozmyslím si jakými konkrétními prostředky k nim dospět.“

V níže uvedené tabulce č. 1 je uvedena míra vnitřní konzistence jednotlivých oddílů pomocí Cronbachova koeficientu alfa české verze ZTPI ve srovnání s výzkumnými soubory jiných zemí.

Tabulka č. 1: Vnitřní konzistence ZTPI

Škály dotazníku ZTPI	Soubory					Počet položek
	Český soubor	USA soubor	Francouzský soubor*	Španělský soubor	Litevský soubor	
Negativní minulost	0,82	0,82	0,72	0,80	0,79	10
Pozitivní minulost	0,66	0,80	0,70	0,70	0,63	9
Hédonistická přítomnost	0,85	0,79	0,79	0,79	0,77	15
Fatalistická přítomnost	0,74	0,74	0,70	0,64	0,73	9
Budoucnost	0,75	0,77	0,74	0,70	0,77	13

* Hodnoty byly naměřeny na 54-položkovém modelu (bez položek č. 15 a 36).

Zdroj: Lukavská a kol., 2011

Aby výsledky získané v tomto výzkumu dosahovaly dostatečné vypovídající hodnoty, byl proveden test vnitřní konzistence také na jeho výzkumném souboru dat, přičemž byla ověřena především vnitřní konzistence pozitivní a negativní budoucí orientace, kde byla předpokládána statisticky nejvyšší míra korelace s prokrastinačním chováním.

Jak je patrné z tabulky č. 2 Cronbachovo alfa dosahuje hodnoty 0,63, což lze pro potřeby této práce považovat za dostatečně reliabilní, avšak ve srovnání s daty uváděnými Lukavskou et. al. (2011) nabývá míra vnitřní konzistence relativně nízkých hodnot. Na základě této skutečnosti byla provedena analýza jednotlivých položek ZTPI, kde se jako problematická jeví především položka ZTPI 26: „Beru každý den tak, jak přichází, místo abych se pokoušel ho naplánovat.“ Pokud bychom danou položkou odstranili, bude Cronbachovo alfa činit 0,707 a dojde k významnému zvýšení reliability dané škály.

Tabulka č. 2: Vnitřní konzistence – pozitivní budoucnost

Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	
scale	0.632	

Item Reliability Statistics		
		If item dropped
	item-rest correlation	Cronbach's α
ZTPI6	0.228	0.623
ZTPI10	0.381	0.593
ZTPI15	0.573	0.543
ZTPI23	0.404	0.590
ZTPI26	-0.295	0.707
ZTPI34	0.162	0.633
ZTPI46	0.588	0.538
ZTPI49	0.185	0.638
ZTPI51	0.542	0.553
ZTPI57	0.422	0.588
ZTPI62	0.075	0.645

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

V tabulce č. 3 jsou uvedeny výsledky vnitřní konzistence pro škálu negativní minulost, přičemž Cronbachovo alfa nabývá podobné hodnoty (0,637) jako v případě pozitivní orientace do budoucnosti. Na základě provedené analýzy jednotlivých položek ZTPI navrhuji vyřazení položky ZTPI 20: „Zneklidňuje mne, když jdu někam pozdě.“, což navýší Cronbachovo alfa na hodnotu 0,675 a bude tak navýšena celková reliabilita dané škály.

Tabulka č. 3: Vnitřní konzistence – negativní budoucnost

Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	
scale	0.637	

Item Reliability Statistics		
		If item dropped
	item-rest correlation	Cronbach's α
ZTPI9	0.016	0.675
ZTPI11	0.343	0.605
ZTPI12	0.548	0.550
ZTPI20	-0.040	0.675
ZTPI27	0.193	0.634
ZTPI28	0.524	0.563
ZTPI39	0.307	0.612
ZTPI40	0.359	0.601
ZTPI63	0.468	0.572
ZTPI64	0.343	0.604

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

5.2.2 Prokrastinace

Mezi nejznámější metody kvantifikace úrovně prokrastinace u vysokoškolských studentů v současnosti patří: Posuzovací škála prokrastinace pro studenty (PASS), Škála prokrastinace pro studentskou populaci (PSS) a Aitkenové inventář prokrastinace (API) (Gábrhelík, 2008). Vzhledem k nejvyšším validizačním hodnotám, které byly v českých poměrech naměřeny (viz níže), se jeví jako nejvhodnější nástroj k použití pro tuto výzkumnou studii Škála prokrastinace pro studentskou populaci (PSS).

5.2.2.1 Procrastination Scale for Students

Procrastination Scale for Student (dále jen PSS) lze doslovně přeložit jako škála prokrastinace pro studenty. Autorem tohoto dotazníku je Lay (1986) a vychází z původní škály pro měření obecné prokrastinace General Procrastination Scale od stejného autora.

V této výzkumné studii byla použita česká verze dotazníku, která zahrnuje celkem 20 položek v podobě oznamovacích vět, které se respondent snaží charakterizovat, přičemž má respondent rovněž vyjádřit míru souhlasu s daným výrokem na pěti stupňové Likertově škále, kde *1 = rozhodně nesouhlasím*, *2 = spíše nesouhlasím*, *3 = ani nesouhlasím ani souhlasím*, *4 = spíše souhlasím*, *5 = rozhodně souhlasím*. Na rozdíl od dotazníku pro obecnou míru prokrastinace u běžné populace obsahuje PSS tvrzení specificky zaměřená na vysokoškolské studenty. Mezi tyto položky patří například: „*Nedělám úkoly, dokud není těsně před odevzdáním*“; „*když dočtu knihu, která je vypůjčena z knihovny, ihned ji vrátím bez ohledu na datum, do kdy má být vrácena*“; „*obvykle musím spěchat, abych dokončil úkol v termínu*“; „*často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání*“. Z celkového počtu 20 je 10 položek skórováno opačně, a to položky: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20 (Gábrhelík, 2008). Hodnotící škála baterie rozděluje respondenty do čtyř skupin, přičemž jsou definovány následujícím skóre: neprokrastinující jedinci s rozpětím 20–28, jedinci s lehkou mírou prokrastinace v rozpětí 29–52, středně prokrastinující jedinci s rozpětím 53–63 a jedinci s vysokou mírou prokrastinace 64 a výše.

Gábrhelík (2008) realizoval validizační studii na vzorku 447 respondentů, přičemž nejčetnější skupinu představovali studenti ve věku dvaceti let. Validizace byla provedena pro tři následující dotazníky zaměřující se na oblast prokrastinace: Posuzovací škála prokrastinace pro studenty (PASS), Škála prokrastinace pro studentskou populaci (PSS) a Aitkenové inventář prokrastinace (AIT). Přestože všechny dotazníky dosáhly vysoké vnitřní konzistence měřené pomocí Cronbachova alfa (viz tabulka č. 4), v této studii bude použit PSS, jelikož jako jediný zároveň dosahuje nejvyšší hodnoty korelace jednotlivých částí dotazníků (viz tabulka č. 4)

Tabulka č. 4: Validita PSS, AIT a PASS

Škála	Cronbachovo alfa	Split-half metoda			N
		Korelace mezi paralelními formami	Spearman-Brownův koeficient	Guttmanův split-half koeficient	
PSS	0,859	0,766	0,868	0,866	20
AIT	0,778	0,561	0,719	0,678	19
PASS	0,852	0,532	0,695	0,67	18

Zdroj: Gábrhelík, 2008

S cílem dosáhnout signifikantní vypovídající hodnoty výzkumné baterie byl testu vnitřní konzistence podroben také dotazník Procrastination Scale for Students (PSS). Jak ukazuje tabulka č. 5, Cronbachovo alfa nabývá vysoké hodnoty 0,825, kterou lze komparovat s hodnotou 0,859 získanou testem vnitřní konzistence ve výzkumné studii Gábrhelíka (2008). Přestože z individuální analýzy jednotlivých položek je patrná relativní konzistence reliability škály, lze k jejímu navýšení odstranit například položku PR4.REV: „*Když je ráno čas vstávat, obvykle ihned vstávám z postele.*“; PR8.REV: „*Obvykle se rozhoduji jak nejrychleji je to možné.*“ nebo PR11.REV: „*Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.*“ Nutno poznamenat, že ve všech třech případech se jedná o položky s reverzním hodnocením.

Tabulka č. 5: Vnitřní konzistence – prokrastinace

Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	
scale	0.825	

Item Reliability Statistics		
		If item dropped
	item-rest correlation	Cronbach's α
PR1	0.507	0.812
PR2	0.357	0.819
PR3.REV	0.417	0.816
PR4.REV	0.174	0.830
PR5	0.384	0.818
PR6.REV	0.196	0.827
PR7	0.547	0.810
PR8.REV	0.107	0.830
PR9	0.501	0.812
PR10	0.361	0.819
PR11.REV	0.082	0.832
PR12	0.573	0.807
PR13.REV	0.311	0.821
PR14.REV	0.563	0.809
PR15.REV	0.597	0.807
PR16	0.255	0.825
PR17	0.474	0.813
PR18.REV	0.512	0.812
PR19	0.619	0.807
PR20.REV	0.534	0.810

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Tyto základní diagnostické metody byly dále doplněny sekci, jež zahrnovala dobrovolné otázky zaměřené na nejobvyklejší činnosti respondentů ve volném čase a prostor k deskripci vlastní sebereflexe prokrastinačního jednání. Jelikož výzkum nabízí jeho účastníkům se zájmem o zpětnou vazbu poskytnutí výsledků, byli tito respondenti požádáni o e-mailovou adresu.

Přestože dotazníkové šetření nemůže být dokonalým prediktorem skutečné míry prokrastinace, a to především z důvodu závislosti výsledků metody na subjektivní sebereflexi respondentů, považují dotazníkové šetření s ohledem na požadavky práce a naplnění jejího cíle jako nejefektivnější možnou metodu.

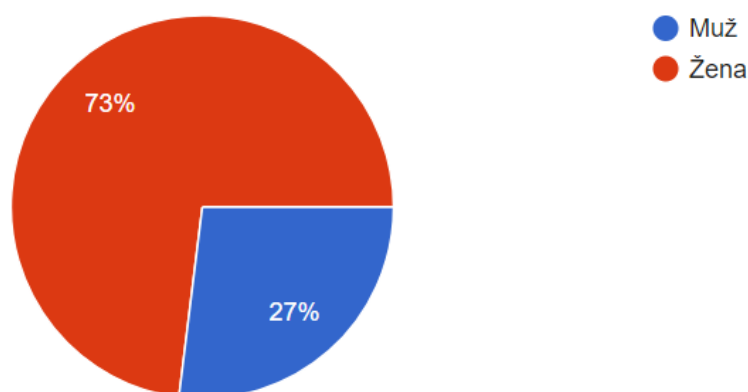
5.3 Sběr dat

Sběr dat se uskutečnil v průběhu dubna 2018. Vzhledem k potřebě získání přiměřeně velkého souboru respondentů probíhalo získávání datového souboru v elektronické podobě. Dotazníky byly vyplňovány v rámci jedné výzkumné baterie, přičemž byly rozděleny na následující sekce: demografické údaje, prokrastinace (PSS), časová perspektiva (ZTPI) a dobrovolné otevřené otázky. Přestože respondenti nebyli během vyplňování výzkumné baterie časově omezeni, odhadovaná doba vyplňování činí patnáct minut. Účastníci výzkumu vyplňovali dotazníky na vlastním zařízení bez přítomnosti administrátora.

5.4 Charakteristika respondentů

Průzkumu se zúčastnilo celkem 115 respondentů, přičemž celkové zastoupení žen ve výsledném vzorku představuje 73 % vzhledem k 27 % mužů, jak je patrné z grafu č. 1. Tato skutečnost mohla být zapříčiněna nižším zastoupením mužského pohlaví v populaci a vyšší ochotou ženské populace k vyplňování dotazníkových šetření. Přestože výzkumný soubor není z hlediska genderu vyrovnaný, považují získaná data za dostatečně reprezentativní hodnoty ke statistickému zpracování.

Graf č. 1: Pohlaví

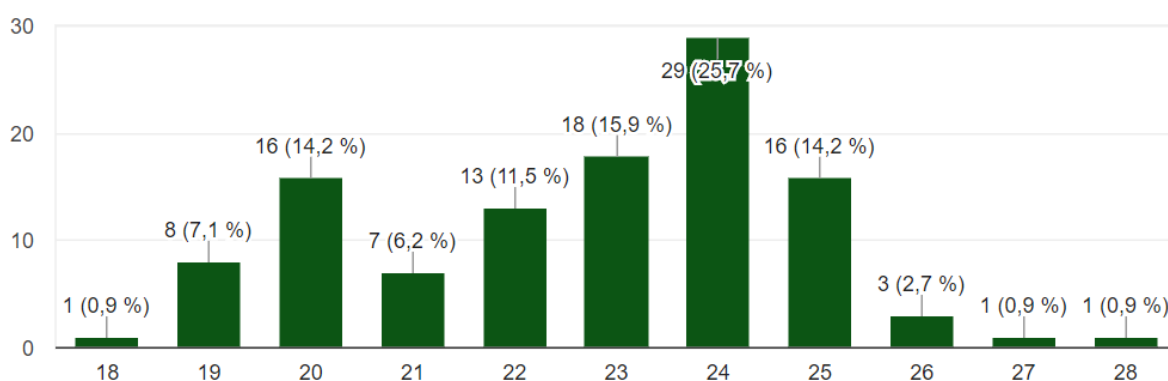


Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Účastníci výzkumu byli z hlediska demografických údajů požádáni na vyplnění individuální hodnoty věku. Jelikož se jedná o výzkum zaměřený na vysokoškolské

studenty, není překvapující, že se hodnoty pohybují v relativně úzkém intervalu 18-28 let. Průměrný věk tohoto souboru dosahuje hodnoty 22,7 let, přičemž nejpočetnější skupinu představují jedinci ve věku 24 let. Četnou a zároveň relativně vyrovnanou skupinu představují také studenti ve věku 20, 23 a 25 let. Překvapivě nízkých hodnot nabývají studenti ve věku 21 let, přestože se jedná o kategorii, která by se měla z teoretického hlediska průměrného věkového složení studentů vysokých škol v České republice nacházet blízko střední hodnoty.

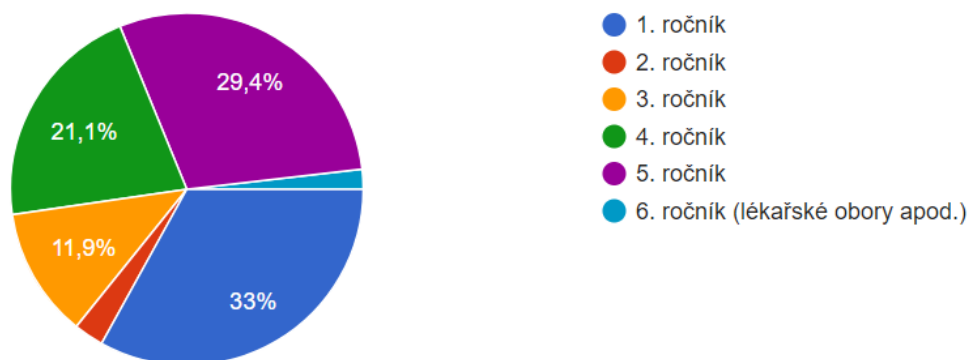
Graf č. 2: Věk



Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

V návaznosti na věkové rozložení výzkumného souboru byl zkoumán také ročník studia jednotlivých respondentů. Nejčetnějších hodnot dosahují studenti prvních a následně pátých ročníků, což je pro tento výzkum rovněž zajímavým poznatkem, na jehož základě lze porovnat vývoj prokrastinace studentů v průběhu studia na vysoké škole. Naopak nejnižších hodnot dosahují studenti šestého ročníku (1,8 %), což vzhledem k relativnímu zastoupení studentů vysokých škol s šestiletými studijními programy vzhledem k celkovému počtu studentů České republiky není překvapující. Nízké zastoupení představuje také druhý ročník (2,8 %), což může souviset s předchozí absencí věkové kategorie 21 let.

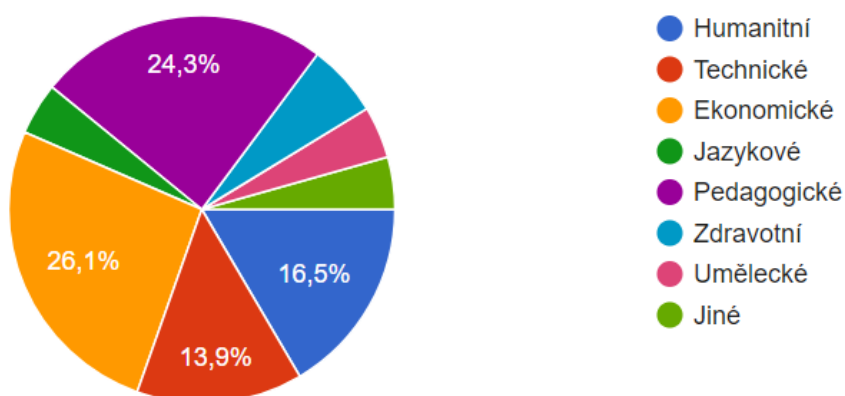
Graf č. 3: Ročník



Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

V neposlední řadě byli respondenti dotázáni na odborné zaměření svého studia. Významné zastoupení představují studenti pedagogických (24,3 %) a ekonomických oborů (26,1 %), což přisuzují svému studiu na obou typech těchto fakult, které mělo pravděpodobně vliv na složení vzorku respondentů, kterým se mi podařilo dotazník zprostředkovat. Humanitní zaměření představuje 16,5 % z celkového počtu a téměř 14 % dosahují obory technické. Shodných výsledků dosahují skupiny oborů jazykových, uměleckých a jiných, a to 4,3 %. Šestileté studijní obory nabývají hodnoty 6,1 %.

Graf č. 4: VŠ - zaměření



Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

5.5 Prezentace výsledků

K naplnění hlavních cílů této práce a tedy k samotnému prověření jednotlivých vazeb prokrastinace a časové perspektivy byla potřeba nejprve statisticky zmapovat základní vlastnosti výzkumného souboru, které přímo ovlivňují vypovídající hodnotu získaných výsledků.

Jak je patrné z tabulky č. 6, z deskriptivní statistiky celkového souboru vyplývá, že soubor dosahuje optimálních hodnot zešikmení (skewness) a špičatosti (kurtosis), které by se měly pohybovat v intervalu $(-1;1)$ resp. $(-3;3)$. Tyto hodnoty vypovídají o přítomnosti normálního rozložení u všech zkoumaných proměnných. Výzkumný soubor zároveň dosahuje vzhledem k naměřeným průměrným hodnotám relativně nízké statistické odchylky. V případě prokrastinace představuje průměrná naměřená hodnota skóre 59,16 a statistická odchylka činí 11,86 bodů. Nejvyšší statistické odchylky v rámci jednotlivých časových dimenzí vzhledem k průměrné hodnotě pak dosahuje negativní minulost. Naměřené hodnoty prokrastinačního skóre se zároveň pohybovaly v intervalu od 30 do 84 (viz Minimum a Maximum v tabulce č. 6).

Tabulka č. 6: Deskriptivní statistika

Descriptive Statistics								
	PROKRASTINACE	ORIGINAL	NegatM	PozitM	FatalP	HedonP	PozitB	NegatB
Valid	115	115	115	115	115	115	115	115
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	59.16	2.925	3.358	2.557	3.360	3.386	3.128	
Std. Deviation	11.86	0.7991	0.5638	0.6433	0.5829	0.5120	0.5583	
Skewness	-0.1181	0.4739	-0.1403	0.6750	0.1616	0.1859	0.05128	
Std. Error of Skewness	0.2255	0.2255	0.2255	0.2255	0.2255	0.2255	0.2255	
Kurtosis	-0.4693	-0.09025	0.2494	1.343	-0.2385	0.04512	0.5290	
Std. Error of Kurtosis	0.4474	0.4474	0.4474	0.4474	0.4474	0.4474	0.4474	
Minimum	30.00	1.300	1.780	1.220	2.000	2.180	1.800	
Maximum	84.00	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Za účelem zmapování prokrastinačního chování u vysokoškolských studentů byl výzkumný soubor v rámci deskriptivní statistiky podroben samostatné analýze a zkoumán z hlediska konkrétních demografických údajů.

Z tabulky č. 7 vyplývá, že se v celém výzkumném souboru nevyskytuje žádný respondent, který by náležel do skupiny neprokrastinujících jedinců. Ve skupinách

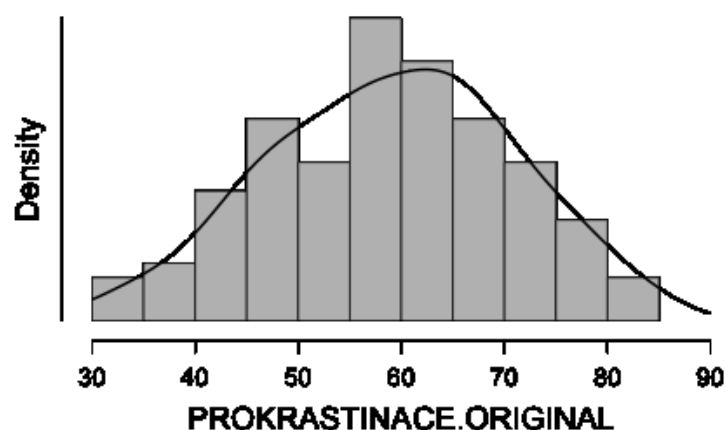
s nízkou a střední úrovní prokrastinace dosahují absolutní četnosti relativně podobných hodnot, a to 34 a 35 respondentů. Významné zjištění představuje 46 účastníků zařazených dle PSS do skupiny s vysokou mírou prokrastinačního jednání, což odpovídá současným poznatkům a mému předpokladu o vysoké prevalenci prokrastinace u vysokoškolských studentů. Toto tvrzení také podporuje výše uvedený fakt o nepřítomnosti respondentů, kteří by byli na základě svého skóre zařazeni mezi neprokrastinující populaci. Graf č. 5 zároveň znázorňuje normální rozložení výzkumného souboru vzhledem k celkovému prokrastinačnímu skóre.

Tabulka č. 7: Absolutní četnost jedinců v jednotlivých prokrastinačních skupinách

	Level	Counts	Total
PROKRASTINACE.GROUP	1low	34	115
	2middle	35	115
	3high	46	115

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Graf č. 5: Rozložení hodnot prokrastinace



Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Samotná prokrastinace byla zkoumána také z hlediska studia jednotlivých oborů, přičemž průměrná hodnota nedosahuje významných rozdílů a nachází se v rozmezí hodnot 54,8 a 62,4. Naměřené rozdíly však nejsou statisticky významné, jelikož $F(7) = 0,32$

($p = 0,94$) Z tabulky č. 8 také vyplývá, že prokrastinační chování u umělecky zaměřených studentů je silně konzistentní, což znázorňuje nízká směrodatná odchylka (3,74) vzhledem k průměrné hodnotě. Nutno však podotknout, že v dané skupině se nachází pouze pět respondentů.

Tabulka č. 8: Prokrastinace a obor

Descriptive Statistics								
	PROKRASTINACE.ORIGINAL							
	Ekonomické	Humanitní	Jazykové	Jiné	Pedagogické	Technické	Umělecké	Zdravotní
Valid	30	19	5	5	28	16	5	7
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	60.53	59.58	54.80	62.40	58.11	59.81	59.00	55.71
Std. Deviation	12.11	14.53	8.585	15.68	12.84	9.042	3.742	10.39
Skewness	-0.5907	0.1913	0.6572	0.1847	-0.3005	0.2866	1.289	-0.4457
Std. Error of Skewness	0.4269	0.5238	0.9129	0.9129	0.4405	0.5643	0.9129	0.7937
Kurtosis	-0.3061	-1.311	-2.526	-1.597	-0.04602	-0.9446	1.311	-1.900
Std. Error of Kurtosis	0.8327	1.014	2.000	2.000	0.8583	1.091	2.000	1.587
Minimum	34.00	37.00	47.00	45.00	30.00	47.00	56.00	42.00
Maximum	80.00	84.00	66.00	83.00	84.00	77.00	65.00	66.00

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Z genderového hlediska je patrné, že vyššího průměrného prokrastinačního skóre v rámci studentů vysokých škol (tabulka č. 9) dosahují muži (61,23) ve srovnání s ženskou populací (58,39). Zajímavostí může být také fakt, že minimální naměřené skóre prokrastinace dosahuje u žen hodnoty 30, zatímco u mužů „pouze“ 47. Provedený studentův t-test však prokázal, že se nejedná o statisticky významné rozdíly, jelikož $t(113) = 1,138$ ($p = 0,258$). Aby mohly být naměřené rozdíly považovány za signifikantní, musela by být *p hodnota* v tomto případě nižší než 0,05.

Tabulka č. 9: Prokrastinace a pohlaví

Descriptive Statistics	PROKRASTINACE.ORIGINAL	
	Muž	Žena
Valid	31	84
Missing	0	0
Mean	61.23	58.39
Std. Deviation	9.570	12.57
Skewness	0.1654	-0.08336
Std. Error of Skewness	0.4205	0.2627
Kurtosis	-1.245	-0.5313
Std. Error of Kurtosis	0.8208	0.5197
Minimum	47.00	30.00
Maximum	78.00	84.00

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Podobně jako v případě pohlaví a oborového zaměření byla prokrastinace zkoumána také z hlediska ročníku studia na vysoké škole. Průměrné hodnoty prokrastinačního skóre v jednotlivých ročnících se nacházejí v intervalu 57–62,43 s průměrnou směrodatnou odchylkou 11,1525. Relativně vysoké minimální hodnoty (56) prokrastinace vzhledem k ostatním kategoriím prokrastinace nabývá skupina 6. ročník, avšak s ohledem na fakt, že do této kategorie spadají pouze dva účastníci výzkumu nelze považovat tento vzorek za dostatečně velký. Provedená analýza rozptylu opět prokázala, že se v rámci jednotlivých ročníků jedná o statisticky nevýznamné rozdíly, jelikož $F(5) = 0,724$ ($p = 0,607$).

Tabulka č. 10: Prokrastinace a ročník

Descriptive Statistics						
	PROKRASTINACE.ORIGINAL					
	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník
Valid	36	3	13	23	32	2
Missing	6	6	6	6	6	6
Mean	57.00	61.33	61.31	62.43	58.22	62.00
Std. Deviation	12.78	10.97	10.36	12.16	12.16	8.485
Minimum	30.00	49.00	34.00	36.00	40.00	56.00
Maximum	84.00	70.00	75.00	84.00	80.00	68.00

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Za účelem naplnění hlavního cíle práce a tedy prověření vzájemných vazeb prokrastinačního chování a jednotlivých časových dimenzí byla provedena korelační analýza, jejíž výsledky zobrazuje tabulka č. 11. Jak ukazují výsledky, nejvyšší negativní korelace vzhledem k prokrastinaci byla zaznamenána u pozitivní budoucnosti, kde korelační koeficient nabývá hodnoty -0,553. Zároveň je *p* hodnota nižší než 0,001, což vypovídá o statisticky signifikantní vazbě na nejvyšší hladině významnosti. Na základě dosažených výsledků **verifikuji hypotézu H1: Orientace na pozitivní budoucnost koreluje negativně s prokrastinačním chováním jedince.** Silné, avšak pozitivní vazby s prokrastinačním chováním dosahuje orientace na negativní budoucnost, což přináší zcela nový poznatek do vědecké praxe. Pearsonův korelační koeficient zde dosahuje hodnoty 0,309 a rovněž jako u pozitivní budoucnosti $p < 0,001$. Na základě těchto výsledků **verifikuji hypotézu H2: Orientace na negativní budoucnost koreluje pozitivně s prokrastinačním chováním jedince.** Podstatným poznatkem je zároveň vzájemná nízká negativní korelace mezi pozitivní a negativní orientací na budoucnost, kde $r = -0,161$, přičemž *p* hodnota (0,085) vypovídá o statisticky nevýznamné vazbě, z čehož lze usuzovat, že obě orientace představují dva odlišné zdroje prokrastinačního chování.

U hédonistické a fatalistické orientace na přítomnost nebyla prokázána signifikantní vazba na prokrastinační chování studentů, přičemž korelační koeficient v případě hédonistické dimenze nabývá hodnot 0,1 a v případě fatalistické přítomnosti pouze 0,01. Vysoká *p* hodnota 0,286 (respektive 0,914) zároveň ukazuje na statistickou nevýznamnost

naměřených výsledků. Na základě těchto poznatků **vyvracím hypotézu H3: Orientace na fatalistickou přítomnost koreluje pozitivně s prokrastinačním chováním jedince** a zároveň **vyvracím hypotézu H4: Orientace na hédonistickou přítomnost koreluje pozitivně s prokrastinačním chováním jedince**. Výsledné poznatky tak odpovídají nekonzistenci dosavadních výzkumů zaměřených na vzájemné vazby hédonistické a fatalistické přítomnosti vzhledem k prokrastinaci.

Z dosažených výsledků dále vyplývá, že dimenze pozitivní minulosti rovněž jako orientace na negativní minulost signifikantně nekoreluje s mírou zaznamenané prokrastinace. Korelační koeficient zde dosahuje hodnot pouze 0,064 respektive 0,133 a *p* hodnota naznačuje statistickou nevýznamnost této vazby. Na základě získaných poznatků **verifikuji hypotézu H5: Orientace na negativní minulost nekoreluje s prokrastinačním chováním jedince** a zároveň **verifikuji hypotézu H6: Orientace na pozitivní minulost nekoreluje s prokrastinačním chováním jedince**. Tabulka č. 11 však poukazuje na signifikantní pozitivní vazbu mezi negativní minulostí, fatalistickou přítomností a negativní orientací do budoucnosti, kde $r = 0,496$ respektive $r = 0,566$ a $p < 0,001$.

V neposlední řadě z výše uvedených výsledků korelačních vztahů vyplývá, že pozitivní a negativní budoucí časová perspektiva dosahují vzhledem k prokrastinačnímu jednání silnějších vazeb než orientace na hédonistickou nebo fatalistickou přítomnost a na základě těchto poznatků **verifikuji hypotézu H7: Orientace na pozitivní budoucnost dosahuje vzhledem k prokrastinaci vyššího korelačního koeficientu než hédonistická přítomnost** a zároveň **verifikuji hypotézu H8: Orientace na pozitivní budoucnost dosahuje vzhledem k prokrastinaci vyššího korelačního koeficientu než fatalistická přítomnost**.

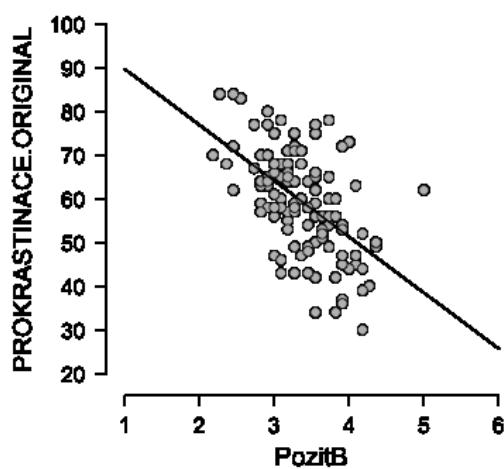
Tabulka č. 11: Korelační analýza

Pearson Correlations		PROKRASTINACE.ORIGINAL	NegatM	PozitM	FatalP	HedonP	PozitB	NegatB
PROKRASTINACE.ORIGINAL	Pearson's r	—						
	p-value	—						
NegatM	Pearson's r	0.133	—					
	p-value	0.155	—					
PozitM	Pearson's r	0.064	0.249	—				
	p-value	0.494	0.007	—				
FatalP	Pearson's r	0.010	0.496	0.292	—			
	p-value	0.914	<u><.001</u>	0.002	—			
HedonP	Pearson's r	0.100	0.150	0.243	0.365	—		
	p-value	0.286	0.110	0.009	<u><.001</u>	—		
PozitB	Pearson's r	-0.553	-0.078	0.169	0.004	0.105	—	
	p-value	<u><.001</u>	0.408	0.070	0.968	0.264	—	
NegatB	Pearson's r	0.309	0.566	0.218	0.356	-0.002	-0.161	—
	p-value	<u><.001</u>	<u><.001</u>	0.019	<u><.001</u>	0.985	0.085	—

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Jelikož byla u pozitivní budoucí dimenze zaznamenána signifikantní korelace, byly jednotlivé výsledky individuálních respondentů zaneseny do korelačního diagramu a proloženy přímkou, přičemž je zde patrný klesající trend prokrastinačního chování v závislosti na růstu četnosti pozitivní budoucnosti (viz graf č. 6).

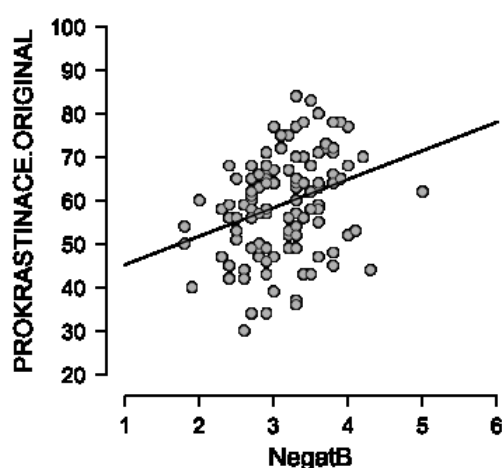
Graf č. 6: Korelační diagram – pozitivní budoucnost



Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Rovněž jako v případě pozitivní orientace do budoucnosti byly do korelačního diagramu zaznamenány výsledky negativní budoucnosti ve vztahu k prokrastinaci, přičemž z grafu č. 7 naopak vyplývá, že dochází k rostoucímu trendu prokrastinace v závislosti na růstu negativní budoucí dimenze.

Graf č. 7: Korelační diagram – negativní budoucnost



Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Na základě prokázání vazby pozitivní a negativní časové dimenze s prokrastinací byla u těchto proměnných aplikována metoda lineární regrese s cílem identifikovat potenciální přímý efekt časové perspektivy na prokrastinační chování, na základě čehož by bylo možné považovat jednotlivé časové rámce za prediktory samotné prokrastinace. V případě zahrnutí obou proměnných do modelu činí výsledný koeficient determinace 0,343 (tabulka č. 12), což značí, že 34,3 % variability rozdílů v prokrastinaci mezi respondenty lze předpovědět pomocí pozitivní a negativní budoucí časové perspektivy.

Tabulka č. 12: Model 1

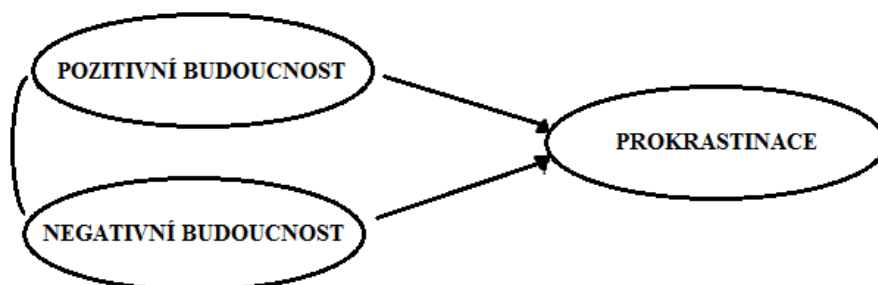
Model Summary (model 1)				
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
1	0.596	0.355	0.343	9.612

Coefficients						
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1	(Intercept)	84.660	8.558		9.893	<.001
	PozitB	-11.958	1.782	-0.516	-6.712	<.001
	NegatB	4.790	1.634	0.225	2.932	0.004

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Obrázek č. 1 představuje grafické znázornění modelu 1, kdy pozitivní a negativní orientace do budoucnosti predikují prokrastinační chování a zároveň jsou tyto prediktory vzájemně provázány.

Obrázek č. 1: Model 1 - graf



Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Za účelem přesné kvantifikace predikční schopnosti jednotlivých proměnných byl pomocí lineární regrese nadefinován model 2, v němž je zahrnuta pouze pozitivní budoucí časová perspektiva, jakožto položka s nejvyšší mírou korelace vzhledem k prokrastinaci. Jak je patrné z tabulky č. 13, koeficient determinace činí 0,299 a pozitivní budoucnost sama tak vysvětluje téměř 30 % variability rozdílů. S ohledem na celkovou predikční hodnotu modelu 1 (34,3 %) z uvedených výsledků plyne, že negativní budoucnost

predikuje prokrastinační chování pouze z 4,4 % a pozitivní budoucnost tak představuje statisticky nejvýznamnější prediktor prokrastinace u studentů vysokých škol.

Tabulka č. 13: Model 2

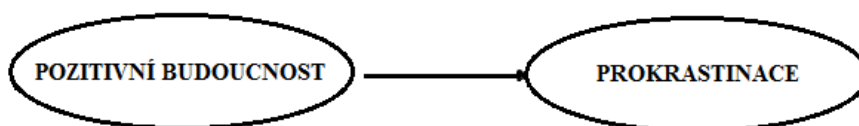
Model Summary (model 2)				
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
1	0.553	0.305	0.299	9.930

Coefficients						
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1	(Intercept)	102.49	6.219		16.481	< .001
	PozitB	-12.80	1.816	-0.553	-7.047	< .001

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Obrázek č. 2 znázorňuje grafickou podobu modelu 2, kde jako prediktor prokrastinačního chování vystupuje pouze pozitivní orientace do budoucnosti.

Obrázek č. 2: Model 2 – graf



Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Na základě současných studií v oblasti prokrastinace a časové perspektivy, které prokazují variabilitu časové orientace jedince v určitém časovém horizontu, přičemž tvrdí, že s přibývajícím věkem eskaluje pozitivní orientace do budoucnosti, byla provedena korelační analýza věku studentů vzhledem k prokrastinaci a budoucí časové dimenzi. Z tabulky č. 14 je zřejmé, že s rostoucím věkem jedince dochází k mírnému nárůstu pozitivní orientace do budoucnosti, zatímco u negativní budoucí dimenze byla zaznamenána korelace negativní. Tyto vzájemné vztahy však lze považovat za statisticky nevýznamné, jelikož *p hodnoty* činí 0,191 respektive 0,147. Korelační analýza také

neprokázala vzájemnou korelaci dosaženého věku respondentů a míry přítomné prokrastinace.

Tabulka č. 14: Korelační analýza - věk

EFEKT VĚKU

Pearson Correlations

		VEK.CISLOPROKRASTINACE.ORIGINAL PozitB NegatB			
VEK.CISLO	Pearson's r	—			
	p-value	—			
PROKRASTINACE.ORIGINAL	Pearson's r	0.079	—		
	p-value	0.409	—		
PozitB	Pearson's r	0.125	-0.553	—	
	p-value	0.191	<.001	—	
NegatB	Pearson's r	-0.138	0.309	-0.161	—
	p-value	0.147	<.001	0.085	—

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

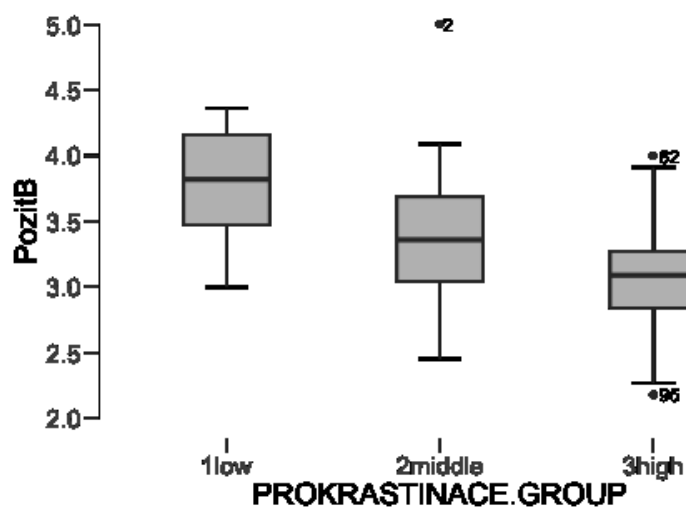
K podrobnější analýze vztahu pozitivní budoucí časové perspektivy a prokrastinace byly jednotlivé skupiny z hlediska jejich prokrastinačního skóre individuálně zkoumány vzhledem k intenzitě pozitivní budoucí orientace. Tabulka č. 15 ukazuje klesající průměrné skóre na škále pozitivní orientace do budoucnosti vzhledem k rostoucí míře prokrastinace. Krabicový graf č. 8 pak představuje grafické vyjádření odpovídajícího klesajícího trendu pozitivní budoucí orientace v závislosti na míře prokrastinace.

Tabulka č. 15: Intenzita prokrastinace a pozitivní budoucnosti

Descriptive Statistics			
	PozitB		
	1low	2middle	3high
Valid	34	35	46
Missing	0	0	0
Mean	3.780	3.395	3.087
Std. Deviation	0.3949	0.4772	0.4107
Minimum	3.000	2.450	2.180
Maximum	4.360	5.000	4.000

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Graf č. 8: Intenzita prokrastinace a pozitivní budoucnosti



Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

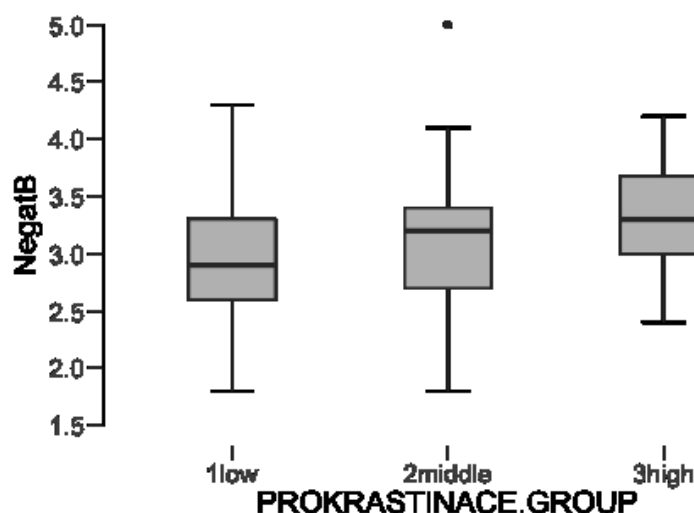
Podobně jako v případě pozitivní budoucnosti byly jednotlivé skupiny na základě míry prokrastinace analyzovány vzhledem k intenzitě negativní budoucnosti. Tabulka č. 16 naopak prokazuje rostoucí průměrné skóre na škále negativní orientace do budoucnosti vzhledem k rostoucí míře prokrastinace, ačkoli rozdíly mezi jednotlivými prokrastinačními skupinami nejsou tak signifikantní, jako u pozitivní orientace do budoucnosti. Graf č. 9 je pak grafickým znázorněním odpovídajícího trendu negativní budoucnosti, který se však v závislosti na míře prokrastinace vyznačuje rostoucí charakteristikou a není natolik významný jako v případě pozitivní budoucí dimenze.

Tabulka č. 16: Intenzita prokrastinace a negativní budoucnosti

Descriptive Statistics			
	NegatB		
	1low	2middle	3high
Valid	34	35	46
Missing	0	0	0
Mean	2.950	3.054	3.315
Std. Deviation	0.5894	0.6147	0.4305
Minimum	1.800	1.800	2.400
Maximum	4.300	5.000	4.200

Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

Graf č. 9: Intenzita prokrastinace a negativní budoucnosti



Zdroj: Dotazníkové šetření autora, 2018

5.6 Diskuze

Jedním z hlavních přínosů této výzkumné sondy je prokázání silné negativní vazby mezi pozitivní orientací do budoucnosti a prokrastinačním chováním. Obzvláště významná je pak pozitivní korelace negativní budoucí dimenze a prokrastinace, jelikož tento vztah nebyl dosavadními studiemi podroben analýze. Důležitým aspektem je také fakt, že se tato studie zaměřila na specifickou skupinu populace, u níž je dlouhodobě zaznamenávána nejvyšší míra prokrastinace vzhledem k celkovému průměru prokrastinačního skóre v České republice, což potvrzují také výsledky této studie, kdy žádný respondent nenáležel do skupiny neprokrastinujících jedinců.

Negativní korelace pozitivní budoucnosti a prokrastinace je pravděpodobně způsobena dlouhodobým plánováním cílů, jejich následným naplňováním a hodnocením různých variant a jejich případných důsledků, což vede jedince pozitivně orientované do budoucnosti k efektivnímu nakládání s časem a zaměření jejich pozornosti na důležitá životní rozhodnutí nebo úkoly.

Naopak kladná korelace negativní budoucnosti a prokrastinačního chování může být zapříčiněna obavami z budoucích následků jejich rozhodnutí, které mohou mnohdy vycházet z dosavadních negativních zkušeností a mohou tak zapříčinit prokrastinaci, jenž

se zakládá na těchto obavách a následném odkládání podstatných rozhodnutí. Jako efektivní strategie k postupné změně negativní budoucí dimenze na pozitivní se tak jeví odstranění nadměrné ruminace negativních zkušeností, které způsobují dané obavy, a snaha navození pozitivních emočních prožitků, které nejen transformují úhel vnímání vlastní budoucnosti, ale zvyšují také lidskou pozornost a efektivitu kognitivních funkcí.

Důležitým poznatkem je zároveň nepřítomnost vzájemné korelace pozitivní a negativní budoucí časové dimenze. Tato skutečnost napovídá předpokladu o existenci odlišných zdrojů prokrastinačního jednání u studentů vysokých škol. Statisticky významná vazba však byla zaznamenána mezi škálami negativní budoucnosti, fatalistické přítomnosti a negativní minulosti. Toto zjištění podporuje tvrzení o původu existence negativní budoucí orientace v negativním prožívání minulých a současných zkušeností.

Přestože z hlediska věku výzkum neprokázal vazbu vzhledem k prokrastinačnímu skóre a v souvislosti s pozitivní a negativní budoucí časovou perspektivou byla zaznamenána pouze statisticky nevýznamná korelace, předpokládám, že výsledky mohou být do značné míry ovlivněny výzkumným souborem složeným pouze z vysokoškolských studentů ve věkovém rozmezí od 18 do 28 let. Uvedený časový horizont tak dle mého názoru nepředstavuje dostatečně dlouhou časovou linii, během níž by mohlo v datovém souboru docházet k vyšší variabilitě zkoumaných proměnných.

Navzdory prokázání silné korelace negativní budoucí časové perspektivy, je z výsledků lineární regrese patrné, že dominantním prediktorem prokrastinačního jednání je především pozitivní budoucí dimenze, která vysvětluje až 30 % variability prokrastinačního skóre vzhledem ke 4,4 % negativní budoucnosti. Do vztahu prokrastinace a negativní budoucí dimenze tak pravděpodobně vstupuje významná část dalších proměnných, které se do značné míry podílejí na výsledné prokrastinaci.

V rámci genderové diferenciaci bylo zaznamenáno vyšší prokrastinační skóre u mužské populace, avšak ze statistického hlediska lze považovat naměřené rozdíly za statisticky nevýznamné. Nedostatkem však může být nevyrovnané zastoupení mužů a žen ve výzkumné baterii, kde ženy tvořily 73 % výzkumného souboru. Z vlastní zkušenosti předpokládám, že v této specifické skupině populace může být vyšší míra

prokrastinace u studentů mužského pohlaví způsobena také zodpovědnějším přístupem dívek ke školským povinnostem.

Dosažené výsledky tohoto výzkumu upozorňují na možné příčiny prokrastinačního chování, které může být až z 34 % determinováno pozitivní a negativní budoucí časovou perspektivou. Neméně podstatným faktem je přítomnost tohoto dominantního prediktoru prokrastinace právě u studentů vysokých škol, jakožto skupiny s nejvyšší prevalencí prokrastinačního chování, kterým nebyla dosud věnována dostatečná pozornost. Studie tak představuje podnět pro hlubší akademické a vědecké zkoumání dané problematiky.

5.7 Budoucí výzkum

Podnět pro další bádání může představovat bližší analýza odlišných zdrojů prokrastinace vzhledem k pozitivní a negativní budoucí časové orientaci. Budoucí studie mohou na základě identifikace typově rozdílných prokrastinací definovat jejich příznaky nebo příčiny. Získané poznatky by tak umožnily rozvoj především v oblasti diagnostiky a následné aplikace efektivních strategií k inhibici prokrastinačního chování a v ideálním případě k uplatnění preventivních opatření.

Vzhledem k nízké predikční schopnosti negativní budoucí časové dimenze ve vztahu k prokrastinaci by mohly výzkumy zaměřit pozornost také na další proměnné, které do značné míry determinují přítomnost prokrastinačních jevů.

V neposlední řadě mohou výzkumné baterie zaměřené na vysokoškolské studenty zkoumat vazbu časové perspektivy s jednotlivými typy prokrastinace, kterými mohou být například prokrastinace z důvodu vyhledávání vzrušujících činností (arousal seeking) nebo prokrastinační chování plynoucí z obav potenciálních důsledků vlastních rozhodnutí.

Závěr

Přestože bývá efektivní nakládání s časem a zejména prokrastinace stále častěji diskutovaným tématem nejen pedagogicko-psychologické praxe, ale také laické veřejnosti, nebyla přítomnost této problematiky podrobena dostatečné analýze u studentů vysokých škol, a to navzdory skutečnosti, že tato specifická skupina dosahuje nevyššího prokrastinačního skóre z celkové populace. Na akademické půdě zároveň nabývá na důležitosti koncept časové perspektivy, jehož autorem je Philip Zimbardo a lze jej chápat jako relativně stabilní charakteristiku lidské osobnosti (Gjesme, 1976) a zabývá se vytvářením časových struktur, kde se jedinec zaměřuje na určitý časový rámec. Dosavadní výzkumy (Ferrari a Johnson a McCown, 1995; Ferrari a Pychyl 2000, Lay, 1990) potvrzují vzájemnou vazbu prokrastinace a efektivního nakládání s časem. Koncept časové perspektivy tak může prokazovat významné vztahy vzhledem k prokrastinačnímu chování.

Hlavním cílem této práce bylo prověření výsledků dosavadních studií a prokázání vazeb jednotlivých časových rámců vzhledem k prokrastinačnímu jednání u studentů několika vysokých škol na území České republiky. Současné studie pro svůj výzkum použily ve většině případů pouze originální verzi ZTPI, která nerozlišuje pozitivní budoucí časovou orientaci od negativní budoucí dimenze. Použití rozšířené verze ZTPI tak umožní podrobně analyzovat zcela nové vazby prokrastinace v souvislosti s negativní budoucností. Související cíl studie zahrnuje také deskripci statistických výsledků daných konceptů vzhledem k demografickým údajům za účelem detailního zmapování problematiky prokrastinace.

Z výsledků vyplývá prokazatelná korelace pozitivní a negativní budoucí perspektivy ve vztahu k prokrastinačnímu skóre, přičemž prokrastinace dle předpokladu klesá s rostoucí mírou pozitivní budoucí dimenze a naopak roste v důsledku eskalující negativní budoucí orientace. Bylo také prokázáno, že pozitivní budoucnost je významnějším prediktorem prokrastinačního jednání než negativní budoucnost, jelikož dokáže predikovat variabilitu rozdílů v prokrastinaci z 30 % vzhledem ke 4,4 % predikční schopnosti negativní budoucí orientace.

Dle očekávání se neprokázala vazba negativní ani pozitivní minulosti v souvislosti s prokrastinací. Výzkum zároveň nezaznamenal signifikantní kladné vztahy fatalistické a hédonistické přítomnosti, přestože studie na základě předchozích výzkumů vycházela z předpokladu vzájemné korelace.

V neposlední řadě byly také verifikovány hypotézy deklarující vyšší korelační koeficient ve vztahu pozitivní budoucnosti a prokrastinace než v případě hédonistické a fatalistické přítomnosti. Studie tímto prověřila dosavadní nekonzistenci vzájemných vazeb přítomných časových rámců a prokrastinačního jednání.

Přestože z demografického hlediska byla zaznamenána určitá míra diferenciací výsledků, můžeme tyto rozdíly považovat za statisticky nevýznamné.

S ohledem na stanovené cíle práce a výše uvedené výsledky lze považovat hlavní, ale také jednotlivé dílčí cíle této studie, za naplněné. Realizace výzkumného šetření přinesla značné množství signifikantních poznatků z oblasti prokrastinace v souvislosti s teoretickým konceptem časových rámců. Mimo jiné výzkumná baterie také prověřila vnitřní konzistenci Gábrhelíkova překladu PSS. Na základě získaných poznatků považují téma prokrastinace u studentské populace za vysoce aktuální.

Podnětem pro budoucí studie může být například analýza specifických zdrojů jednotlivých forem prokrastinace, která umožní identifikovat příčiny vzniku prokrastinace a následně uplatnit efektivní strategie k jejímu potlačení.

Seznam použitých informačních zdrojů

Apostolidis, T. a Fieulaine, N. a Simonin, L. a Rolland, G. (2006). Cannabis use, time perspective and risk perception: Evidence of a moderating effect. *Psychology and Health*, 571-592

Apostolidis, T. a Fieulaine, N. a Soulé, F. (2006). Future time perspective as predictor of cannabis use: Exploring the role of substance perception among French adolescents. *Addictive Behaviors*, 2339-2343.

Boniwell, I. a Osin, E. a Alex, L. P. a Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance. Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 24-40.

Boniwell, I. a Zimbardo, P. G. (2004). Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. *Positive psychology in practice*, 1-23.

Boyd, J. N., a Zimbardo, P. G. (2005). Time Perspective, Health and Risk Taking. *New York: Routledge*, 85-107.

Blatt, S. J., a Quinlan, P. (1967). Punctual and procrastinating students: A study of temporal parameters. *Journal of Consulting Psychology*, 169-174.

Burka, J. B. a Yuen L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Da Capo Life Long.

Carrelliová, M. G. a Wibergová, B. a Wibergová, M. (2011). Development and Construct Validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 1015-5759

Carrelliová, M. G. a Wibergová, B. a Astromová, E. (2015). Broadening the TP Profile: Future Negative Time Perspective. *Springer International Publishing Switzerland*, 87-97.

Daugherty, J. R. a Brase, G. L. (2010): Taking time to be healthy: Predicting health behaviors with delay discounting and time perspective. *Personality and Individual Differences*, 202-207.

DeSimone, P. (1993). Linguistic assumptions in scientific language. *Contemporary Psychodynamics. Theory, Research & Application*, 8-17.

- Diaz-Moralez, J. F. a Ferrari J. R. a Cohen, J. R. (2008). Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness– eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *Journal of General Psychology*, 228-240.
- Drake, L. a Duncan, E. a Sutherland, F. a Abernethy, C. a Henry, C. (2008). Time Perspective and Correlates of Wellbeing. *Time & Society*, 47-61.
- Ferrari, J. R. (2001). *Getting Things Done On Time: Conquering Procrastination*. Oxford University Press, 30-46.
- Ferrari, J. R. a Diaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 707-714.
- Ferrari, J. R., a Dovidio, J. F. (2000). Examining behavioral processes in indecision: Decisional procrastination and decision-making style. *Journal of Research in Personality*, 127-137.
- Ferrari, J. R., a Emmons, R. (1995). Methods of procrastination and their relation to selfcontrol and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 135-142.
- Ferrari, J. R. a Johnson, J. J. a McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance. Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press
- Ferrari, J. R. a Pychyl, T. A. (2000). *Procrastination: Current issues and new directions*. Select Press.
- Flett, G. L. a Stainton, M. a Hewitt, P. a Sherry, S. a Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-14.
- Frank, L. K. (1939). Time perspectives. *Journal of Social Philosophy*, 293-312.
- Fraisse, P. (1981). *Cognition of time in human activity*. G. D'ydewalle, Willy Lens
- Gabrhelik, R., (2008). Disertační práce, *Akademická prokrastinace: Ověření sebezposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*.

- Gjesme, T. (1976). Future-time gradients for performance in test anxious individuals. *Perceptual and Motor Skills*, 235–242.
- Gonzales, A. a Zimbardo, P. G. (1985). Time in perspective: A psychology today survey report. *Psychology Today*, 21-26.
- Gupta, R. a Hershey, D. a Gaur, J. (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current Psychology*, 195-211.
- Hoferková, S. a Pelcák, S. (2015). *Budoucí časová perspektiva pubescenta*. Gaudamus.
- Hodgins, D. C. a Engel, A. (2002). Future Time Perspective in Pathological Gamblers. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 775-780.
- Chu Ch. a Choi N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *Journal of Social Psychology*, 245-264.
- Jackson, T. a Fritch, A. a Nagasaka, T. a Pope. L. (2003). Procrastination and perceptions of past, present, and future. *Individual Differences Research*, 17-28.
- Jones, J. a Banicky, L. a Lasane, T. Pomare, M. (1996). The temporal orientation scale. Unpublished scale. Dept. of Psychology. St. Mary's College.
- Kairys, A., a Liniauskaite, A. (2015). Time Perspective and Personality. *Springer International Publishing Switzerland*, 99-113
- Keough, K. A. a Zimbardo, P. G. A Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Psychology*, 149-164.
- Laghi, F. a Baiocco, R. a D'Alessio, M. a Gurrieri, G. (2009a): Suicidal ideation and time perspective in high school students. *European Psychiatry*, 41-46.
- Lay, C. H. (1990). Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 91–103.

- Lay, C. H., a Burns, P. (1991). Intentions and behavior in studying for an examination: The role of trait procrastination and its interaction with optimism. *Journal of Social Behavior and Personality*, 605–617.
- Lewin, K. (1942). Time perspective and morale. *Civilian morale*, 48-70
- Lukavská, K. a Klicperová-Baker, M. a Lukavský, J. a Zimbardo, P. G. (2011). ZTPI – Zimbardův dotazník časové perspektivy. *Československá psychologie*, 356-372.
- Marano, E. H. (2003). Procrastination: Ten things to know [online], [cit. 2018-07-05]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200308/procrastination-ten-things-know>
- Milgram, N. A. a Ferrari, J. R. a Johnson J. J. a Mccown W.G. (1995). Procrastination and task avoidance : theory, research, and treatment. *Plenum Press*, 268
- Milgram, N. A. a Gehrman, T. a Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*, 1307-1313.
- Nuttin, J. a Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Leuven University Press,
- Pavelková, I. (1990). *Perspektivní orientace jako činitel rozvoje osobnosti*. Praha: Academia.
- Pavelková, I. (2002). *Motivace žáků k učení. Perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: Pedagogická fakulta UK.
- Pavelková, I. a Purková, V. a Menšíková, V. (2010). Časová perspektiva jako významný regulativ v lidském životě a žákovské motivaci. *Studia paedagogica*, 15.
- Phan, H. P. (2009). Amalgamation of future time orientation, epistemological beliefs, achievement goals and study strategies: Empirical evidence established. *British Journal of Educational Psychology*, 155-173.
- Schouwenburg, H. C. (2005). Procrastination, motivation, and personality: towards a motivational theory of procrastination. *Paper presented at the 4th Biennial International Conference of Procrastination*,

- Silver M. a Sabini J. (1981). Procrastinativ. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 207–221
- Sirois, F.M. (2007) "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 15-26.
- Sirois, F. M. (2014). Out of sight, out of time? A meta-analytic investigation of procrastination and time perspective. *European Journal of Personality*, 511-520.
- Specter, M. H. a Ferrari, J. R. (2000). Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*, 197–202.
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: (A Meta Analytic Study)*. Psychological bulletin, 65-94.
- VanEerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 1401-1418.
- Vodanovich, S. J. a Seib, H. M. (1997). Relationship between time structure and procrastination. *Psychological Reports*, 211–215.
- Worrell, F. C. a Mello, Z. R. (2007). The reliability and validity of Zimbardo Time Perspective Inventory scores in academically talented adolescents. *Educational and Psychological Measurement*, 487-504.
- Zimbardo, P. G. a Boyd, J. N. (1999). Putting Time in Perspective: a Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1271-1288.
- Zimbardo, P. G., a Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life*. USA: Free Press.
- Zimbardo, P. G. a Keough, K. A. a Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 107–123.

Přílohy

Příloha č. 1: Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)

Dotazník ZTPI se skládá z 64 položek v podobě oznamovacích tvrzení, přičemž má respondent vyjádřit míru souhlasu s daným výrokem na pětistupňové Likertově škále, kde 1 = rozhodně nesouhlasím, 2 = spíše nesouhlasím, 3 = ani nesouhlasím ani souhlasím, 4 = spíše souhlasím, 5 = rozhodně souhlasím.

Položky:

1. Věřím, že scházení se s přáteli na večírcích a oslavách patří k důležitým životním radostem.
2. Pohledy, zvuky a vůně důvěrně známé z dětství ve mně často vyvolávají spoustu nádherných vzpomínek.
3. Mnohé v mém životě určuje osud.
4. Často myslím na to, co jsem měl v životě udělat jinak.
5. Má rozhodnutí jsou většinou ovlivněna lidmi a věcmi v mém okolí.
6. Věřím, že člověk by si měl každé ráno předem naplánovat svůj nastávající den.
7. Moc rád vzpomínám na svou minulost.
8. Jednám impulsivně – tj. dělávám věci, které mne právě napadnou.
9. Nedělám si starosti, když se věci neudělají včas.
10. Když chci něčeho dosáhnout, vytyčím si své cíle a rozmyslím si jakými konkrétními prostředky k nim dospět.
11. Často myslím na to, že nemám čas na všechno, co jsem si na den naplánoval
12. Často pochybuji, zda se mi podaří splnit mé životní cíle.
13. Zvážím-li svou minulost, vybavuje se mi mnohem víc dobrého než toho špatného.
14. Při poslouchání své oblíbené hudby často úplně ztratím pojem o čase.
15. Řídím se pravidlem „nejdřív práce a potom zábava“.

16. Vzhledem k tomu, že co se má stát se stejně stane, nesejde vlastně na tom, co udělám já.
17. Mám rád povídání o tom, jaké to bylo za „starých dobrých časů“.
18. V mysli se mi opakují staré bolestné prožitky.
19. Pokouším se žít svůj život den za dnem (bez velkého přemýšlení o budoucnosti) a naplno.
20. Zneklidňuje mne, když jdu někam pozdě.
21. Nejraději bych žil každý den, jako by to byl můj den poslední.
22. Snadno mi mysl zaplaví vzpomínky na šťastné chvíle.
23. Své závazky vůči přátelům a úřadům plním včas.
24. V minulosti jsem si prožil svůj díl příkoří.
25. Rozhoduji se bez přemýšlení, pod vlivem okamžiku.
26. Beru každý den tak, jak přichází, místo abych se pokoušel ho naplánovat.
27. V noci často přemýšlím o zítřejších výzvách.
28. Často cítím, že nedokážu splnit své závazky vůči přátelům a autoritám.
29. Minulost je spojena s příliš mnoha nepříjemnými vzpomínkami na které raději nemyslím.
30. Pokládám za důležité vnést do svého života vzrušení.
31. Přál/a bych si, aby bylo možné napravit chyby, které jsem udělal v minulosti.
32. Připadá mi, že je důležitější mít radost z toho, co člověk dělá, než dokončit danou práci včas.
33. S nostalgií vzpomínám na své dětství (jako by se mi po dětství stýskalo).
34. Než se k něčemu rozhodnu, zvažuji, zda se vynaložený čas a námaha vyplatí.
35. Riskování chrání můj život před nudou.
36. Pro mne je důležitější si cestu životem užít než soustředit se jen na cíl.

37. Věci málokdy dopadly tak, jak jsem čekal.
38. Je pro mne těžké zapomenout na nepříjemnosti z mého mládí.
39. Mám-li se rychle rozhodnout, často si dělám starosti, že se rozhodnu špatně.
40. Cítím tlak, že nestihnu dokončit různé úkoly včas.
41. Živelné potěšení z toho, co dělám, mizí, když musím myslet na cíle a důsledky své činnosti.
42. I když se zrovna těším z přítomnosti, nutí mne to srovnávat s podobnými zážitky z minulosti.
43. Život je samá změna, a tak člověk může sotva plánovat budoucnost.
44. Má životní cesta je řízena silami, na které nemám vliv.
45. Nemá smysl si dělat starosti s budoucností, protože ji stejně nemohu nijak ovlivnit.
46. Díky soustavné práci plním úkoly včas.
47. Často se přistihnu, že prostě „vypnu“ pozornost, když někdo z rodiny mluví o tom, jak se věci měly dříve.
48. Riskuji, abych dodal svému životu vzrušení.
49. Dělávám si seznamy toho, co mám udělat.
50. Často spíše poslechnu hlas svého srdce než rozumu.
51. Když vím, že je třeba udělat nějakou práci, jsem schopen odolat pokušením.
52. Nechávám se strhnout okamžitým vzrušením.
53. Dnešní život je příliš složitý, dal bych přednost jednoduššímu životu, jako byl dříve.
54. Mám raději přátele, kteří jsou spontánní (nenuceně přirození) než ty, jejichž chování lze předvídat.
55. Mám rád rodinné tradice a pravidelně opakované rituály.
56. Myslívám na ošklivé věci, které se mi přihodily v minulosti.
57. Pracuji i na obtížných, nezajímavých úkolech, když mi dopomohou k úspěchu.

58. Je lepší utratit to, co vydělám, za současné radosti, než šetřit na zajištění budoucnosti.
59. Šťastná náhoda často přinese lepší výsledek než tvrdá práce.
60. Myslím na příležitosti, o které jsem v životě přišel.
61. Mám rád/a, když jsou mé důvěrné vztahy plné vášně.
62. Vždycky se najde čas na to, abych v práci dohonil, co jsem zameškal.
63. Pomyšlení na moji budoucnost mne často rozesmutní.
64. Budoucnost obsahuje příliš mnoho nudných rozhodnutí, o kterých se mi nechce přemýšlet.

Příloha č. 2: Procrastination Scale for Students (PSS)

Dotazník PSS se skládá z 20 položek v podobě oznamovacích tvrzení, přičemž má respondent rovněž vyjádřit míru souhlasu s daným výrokem na pětistupňové Likertově škále, kde *1 = rozhodně nesouhlasím*, *2 = spíše nesouhlasím*, *3 = ani nesouhlasím ani souhlasím*, *4 = spíše souhlasím*, *5 = rozhodně souhlasím*. Z celkového počtu 20 otázek je 10 položek skórováno opačně, a to položky: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Položky:

1. Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny.
2. Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil lístky včas.
3. Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem
4. Když je ráno čas vstávat, obvykle ihned vstávám z postele.
5. Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.
6. Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.
7. I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.
8. Obvykle se rozhoduji, jak nejrychleji je to možné.
9. Obecně naberu zpoždění před tím, než vůbec začnu dělat práci, kterou musím udělat.

10. Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel na letiště nebo nádraží v příhodný čas.
11. Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.
12. Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.
13. Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím.
14. Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.
15. Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.
16. Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli.
17. Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.
18. Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval.
19. Opakovaně říkám “udělám to zítra”.
20. Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji.